

**STUDIEORDNING FOR PAUL  
PETERSENS IDRÆTSINSTITUT**



**PAUL PETERSEN**

**IDRÆTSINSTITUT**

**KØBENHAVN**

**1878**

# Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b>	4
Formål	4
<b>Uddannelsens mål for læringsudbytte</b>	4
Uddannelsens formål	4
Original Sports	5
Viden	5
Kompetencer	5
X-Outdoor	5
Viden	6
Kompetencer	6
Friluftsvejleder	6
Viden	7
Færdigheder	7
Kompetencer	7
<b>Uddannelsens indhold af fagelementer</b>	7
Udbud af undervisningsfag på Friluftslinien	7
Trekkeing, Basic & Bushcraft	8
Kommunikation og Undervisning	9
Havkajak	10
Kano	11
Turledelse, Logistik og Sikkerhed	12
Event & Projektstyring	13
Vinterfjelde – Turski og Telemark	14
Personlig udvikling og Samarbejde	15
Klatring	16
Naturlære	17
Friluftskultur og -historie	17
Functional Movement	18
Værkstedsfag	19
Wilderness First Responder (WFR)	20
Bikepacking	21
Certificeringer	22
Udbud af undervisningsfag på Idrætslinien	22
Original Sports	22
Anatomi	23
Event & Projektstyring	24
Friluftsliv	25
Førstehjælp	25
Fysiologi	26
Bold	27
Ernæring & Sundhed	28
Functional Movement	29
Kommunikation og Undervisning	30
Livredning	31
Padel	31

Idrætskultur	33
Løb	33
Personlig Træner	34
Rytmask bevægelse og Dans	35
Spring	36
Svømming	37
Personlig udvikling & Samarbejde	38
Certificeringer	39
X-Outdoor	39
Anatomi	40
Event & Projektstyring	41
Førstehjælp	42
Fysiologi	43
Bold/Streetbold	44
Ernæring og Sundhed	45
Functional Movement	46
Kommunikation og Undervisning	47
Livredning	48
Padel	49
Klatring/Bouldering	50
Løb, Trail & OCR	51
Personlig Træner	52
Surf & SUP	53
Svømming/Open Water	54
Yoga	55
Personlig udvikling og Samarbejde	56
Certificeringer	57
<b>Praktik</b>	<b>59</b>
<b>Eksamener</b>	<b>59</b>
<b>Støtte til ordblinde</b>	<b>60</b>
<b>Regler om merit</b>	<b>61</b>
<b>Krav til fravær</b>	<b>62</b>
<b>Optagelseskriterier</b>	<b>62</b>
<b>Instituttets regelsæt</b>	<b>63</b>

# Indledning

## Formål

Studieordningen for Paul Petersens Idrætsinstitut er den formelle beskrivelse af uddannelsen. Her kan du blandt andet læse om, hvordan uddannelsen er opbygget, hvilke fag og eksamener du har, og hvad du lærer gennem uddannelsen. Den bruges til at samle og uddybe de regler og rammer, der gælder for uddannelsen til Idrætslærer, herunder retningerne Friluftsvvejleder, Original Sports og X- Outdoor. Studieordningen indeholder bl.a. regler om:

- Hvilke forpligtelser uddannelsen har – f.eks. til udbud af de anførte uddannelseselementer med det beskrevne indhold, prøver, eksamener m.v.
- Hvilke rettigheder de studerende har – f. eks. til merit og ret til at klage over en eksamen.
- Hvilke krav, der er til de studerende – forudsætningskrav for at gå til prøver og eksamener, herunder formelle hhv. indholdsmæssige krav, læringsmålene til eksamenerne, studieaktivitet (deltagelsespligt) m.v.
- Hvilke sanktioner, der kan iværksættes over for de studerende – f.eks. mistet eksamensforsøg, bortvisning ved eksamenssnyd, udskrivning af uddannelsen pga. manglende studieaktivitet (deltagelse) m.v.

## Uddannelsens mål for læringsudbytte

### Uddannelsen formål

Idrætsuddannelsen på Paul Petersens Idrætsinstitut har til formål at:

- Give den studerende formidlingskompetencer inden for en række af idrættens, herunder friluftslivets kernefagområder. Den studerende skal gennem praksis og refleksion over egen praksis opnå grundlæggende viden om formidling af et kropsligt og bevægelsesmæssigt fagområde, herunder basal læringsteori, basal undervisningsteori og basal kommunikationsteori.
- Forbedre den studerendes egenfærdigheder i en række kernediscipliner inden for idræt og herunder friluftsliv, med formidling som rød tråd.
- Give den studerende en grundlæggende teoretisk viden inden for anatomi, fysiologi, livsstil, sundhed, friluftsliv, idrætskultur, idrætshistorie med formidling som rød tråd.
- Give den studerende videre grundlag for idræts- og herunder friluftslivsrelaterede erhverv, blandt andet gennem netværksdeling, projektstyrings-, event-, og praktikforløb.
- Udvikle den studerende personligt. Den studerendes formidlingskompetence tager afsæt i en gennemgående dialog om og refleksion over egen praksis, og den gennemgående evaluering- og selvevalueringpraksis skaber et stærkt fundament for personlig udvikling. Mødet med et bredt idrætsbegreb, et alsidigt udbud af teoretiske fag og det tætte og til tider intense samvær mellem de studerende giver den enkelte studerende mulighed for at udfordre og flytte grænser. Dette med henblik på at styrke den enkeltes oplevelse af handlekompetence og med henblik på at udvikle den studerendes sociale kompetencer.

De studerende på Paul Petersens Idrætsinstitut kan specialisere sig inden for tre retninger. Det overordnede formål er fælles jf. ovenstående, men specialiseringen knytter sig til de

disciplinspecifikke kendetegn for de tre retninger. Den studerende kan vælge at tone sin uddannelse i retning af at blive idrætslærer i Original Sports, idrætslærer inden for X-Outdoor eller friluftvejleder.

## Original Sports

Formålet med idrætsuddannelsen Original Sports er, at den studerende efter endt uddannelse kan komme ud og arbejde med undervisning og formidling indenfor mange forskellige områder. Se i øvrigt uddannelsens årlige EEPP-undersøgelse, der giver indblik i de studerendes beskæftigelse efter endt uddannelse. Den studerende har efter endt uddannelse på Paul Petersens Idrætsinstitut praksisfaglige kompetencer i undervisning inden for blandt andet boldspil, svømning, funktionel træning, springgymnastik, løb, rytmisk bevægelse og dans. Den studerende, der har gennemført uddannelsen Original Sports fra Paul Petersens Idrætsinstitut er idrætslærer med speciale i en række traditionelle og historisk velkendte idrætsdiscipliner.

## Viden

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i Original Sports:

- Har tilegnet sig basisviden inden for forskellige idrætsfaglige kerneområder, herunder læringsteori, undervisningsplanlægning, didaktik, pædagogik, kommunikationsformer, feedback, relationsarbejde og klasseledelse.

## Kompetencer

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i Original Sports:

- Kan undervise i en række kerediscipliner inden for idræt, hvor formidlingen er i fokus.
- Kan anvende teori i sin undervisning og forstår at udvikle og skabe en undervisningsplan som relaterer sig til en konkret målgruppe.
- Kan håndtere undervisningsopgaver i relation til en idrætslærers beskæftigelse.
- Kan undervise på idrætsrelaterede arbejdspladser og har en bred viden indenfor kommunikation og undervisning i forbindelse med idræt.

## X-Outdoor

Formålet med idrætsuddannelsen X-Outdoor er, at den studerende efter endt uddannelse kan komme ud og arbejde med undervisning og formidling. Se i øvrigt uddannelsens årlige EEPP-undersøgelse, der giver indblik i de studerendes beskæftigelse efter endt uddannelse. Idrætslæreren fra X-Outdoor har fået en basisviden og færdigheder inden for idrættens mange udendørs- og indendørsmuligheder og lærer, hvordan naturen kan anvendes og implementeres i idrætsundervisningen. På X-Outdoor er der ligeledes fokus på den alternative del af idrætten, der adskiller sig fra de mere traditionelle idrætsdiscipliner, som er kernefaglighed på Original Sports. Den studerende vil blandt andet opnå kompetencer indenfor OCR-løb, surfing, SUP, klatring/bouldering, open-water svømning og mere traditionelle idrætsdiscipliner som street aktiviteter og funktionel træning.

## Viden

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i X-Outdoor:

- Har tilegnet sig basisviden inden for forskellige idrætsfaglige kerneområder, herunder læringsteori, undervisningsplanlægning, didaktik, pædagogik, kommunikationsformer, feedback, relationsarbejde og klasseledelse.

## Kompetencer

En idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut med speciale i X-Outdoor:

- Kan undervise i en række kernediscipliner inden for idræt, hvor formidlingen er i fokus.
- Kan anvende teori i sin undervisning og forstår at udvikle og skabe en undervisningsplan som relaterer sig til en konkret målgruppe.
- Kan håndtere undervisningsopgaver i relation til en idrætslærers beskæftigelse.
- Kan undervise på idrætsrelaterede arbejdspladser og har en bred viden indenfor kommunikation og undervisning i forbindelse med idræt.

## Friluft vejleder

Formålet med friluft vejlederretningen på Paul Petersens Idrætsinstitut er at uddanne personer, der kan varetage vejledning, undervisning, processer i friluftsliv for forskellige målgrupper på et højt praktisk niveau.

## Viden

En friluft vejleder fra Paul Petersens Idrætsinstitut:

- Har tilegnet sig viden indenfor relevante teorier og metoder i friluftsliv.
- Har viden indenfor en bred vifte af friluft aktiviteter. Både ift. hvorledes disse planlægges, hvordan de ledes ud fra didaktiske overvejelser og måden de gennemføres på en sikkerhedsmæssig og forsvarlig måde.
- Har viden om friluftslivet, dets historie og udvikling.
- Har indsigt i de værdier, dansk friluftsliv bygger på fra nordiske traditioner, og hvilke paralleller og afvigelser der er til friluftsliv i udlandet.
- Har viden om friluftslivets placering i en pædagogisk og didaktisk sammenhæng.
- Har viden om de sundhedsmæssige, mentale og sociale effekter ved friluftsliv.
- Har viden om de elementer der skal være til stede for at skabe personlig udvikling og udøve lederskab i forbindelse med personlig udvikling.

## Færdigheder

En friluft vejleder fra Paul Petersens Idrætsinstitut:

- Kan varetage og vejlede i friluftsliv i udvalgte aktiviteter.
- Kan planlægge, organisere og gennemføre friluft aktiviteter i naturen.

- Kan håndtere friluftsvvejledning under skiftende forhold, justere forløb undervejs og have et højt praktisk vejlederniveau.
- Kan håndtere sikkerhedsmæssige problemstillinger i forskellige naturtyper i kulturlandskabet, på fjeldet og i det maritime miljø.
- Kan håndtere friluftaktiviteter med hensyntagen til sporløs færden og bæredygtighed.

## Kompetencer

En friluftsvjleder fra Paul Petersens idrætsinstitut:

- Kan med baggrund i friluftstraditioner og teoretisk og praktisk undervisning organisere, gennemføre og argumentere for et forløb i friluftsliv.
- Kan udvikle og organisere friluftundervisning for forskellige målgrupper.
- Kan handle ud fra sikkerhedsmæssige vurderinger, turplanlægningsværktøjer og er i stand til at tilpasse aktivitet og niveau undervejs.
- Kan agere ud fra pædagogiske, didaktiske og sikkerhedsmæssige vurderinger omhandlende vejledning i friluftsliv.
- Kan skabe udvikling i gruppeprocesser og varetage personlig udvikling på og omkring friluftsture.
- Kan indgå i projektarbejder, eventudvikling og nytænkning inden for friluftslivet.

# Uddannelsens indhold af fagelementer

## Udbud af undervisningsfag på Friluftslinien

Friluftsvjlederuddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik: svarende til 2 uger, der afholdes hhv. eksternt og internt
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Trekking, Basic & Bushcraft
- Kommunikation & Undervisning
- Havkajak
- Kano
- Turledelse, Logistik & Sikkerhed
- Event & Projektstyring
- Vinterfjeld - Turski og Telemark
- Personlig udvikling & Samarbejde

- Klatring
- Naturlære
- Functional Movement
- Friluftskultur og - historie
- Værkstedsfag
- Førstehjælp & Wilderness First Responder
- Bikepacking

## **Trekking, Basic & Bushcraft**

### **Indhold**

Trekking, Basic & Bushcraft er fundamentet for alle friluft aktiviteter. Faget indeholder basisfriluftslivets grundelementer, og faget handler om at kunne begå sig i naturen både ved hjælp af moderne udstyr og ved hjælp af gamle Bushcraftmetoder. At kunne holde sig tør, varm, mæt er forudsætningen for at have overskud til at hjælpe andre, og det er en forudsætning for at kunne vejlede andre i friluftsliv, uanset hvad aktiviteten måtte være.

### **Læringsmål for Trekking, Basic & Bushcraft**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- de grundlæggende trekkingteknikker, praktisk rutevalg, marchhastighed og gruppedynamik på trekkingture.
- sikkerhedsaspektterne som er en grundlæggende del af friluftsledning, hvor fokus er på krydsning af elv, passering af blokmark, terrænfælder og førstehjælp på fjeldet og på vand.
- turplanlægning, orientering, lejrliv og sporløs færden i forhold til trekkingture.
- bushcraft og herunder bålteknikker, primitiv bagning og madlavning i forhold til ernæring på tur, samt at opretholde komfort og overskud ved hjælp af oprindelige og primitive teknikker.
- pakning af rygsæk, trimning, vægtoptimering og indstilling af rygsæk, som er basis for udstyrsplejen. Fokus på form og funktion, materialer, pakkelister, produktion og vedligehold af eget udstyr.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- et højt egenfærdighedsniveau og en dyb forståelse for finesserne inden for friluftsliv.
- en høj vejledningskompetence i Trekking, Basic & Bushcraft, således at den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med på vandretur.
- at kunne planlægge den enkelte tur i forhold til målsætning, målgruppe, tid og indhold samt at blive i stand til at sætte den enkelte tur i relation til et længere turforløb.

### **Modulomfang**

Faget Trekking, Basic & Bushcraft har et samlet timeantal på 100 timer.



## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i Trekking, Basic & Bushcraft. Eksamenen er opdelt i en teoriprøve samt en praktisk prøve. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Kommunikation & Undervisning**

### **Indhold**

Faget Kommunikation & Undervisning har fokus på formidlingen af bevægelse og friluftsliv. De studerende lærer om forskellige undervisningsformer, om hvordan man opbygger undervisningen, og om de personlige aspekter af friluft vejlederrollen. Det mest gennemgående for undervisningen er, at den studerende selv får lov til at vejlede og modtage feedback på sin undervisning.

### **Læringsmål for Kommunikation & Undervisning**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- kommunikation og kommunikationssituationer med fokus på verbal og non-verbal kommunikation samt brugen af billedsprog og analogier. Derudover forskellige kommunikationsformers indflydelse på læringen i forskellige undervisningssituationer.
- induktiv og deduktiv undervisning, læringshjulet og forskellige tilgange til kropslig læring, herunder coaching, situationsbestemt læring og cooperative learning.
- forskellige undervisningsroller samt valg af undervisningsformer i forhold til elevgruppe og kontekst.
- udvikling af en afbalanceret og tryk lærerrolle med en positiv oplevelse af handlekompetence. Herunder motivation, evaluering af egen praksis, hvordan man udvikler sig som underviser og gør sin undervisningssituation til en positiv oplevelse samt hvordan man giver og håndterer feedback. Derudover differentieres mellem forskellige former for roller, eksempelvis lærer, underviser, vejleder, rådgiver, coach, mentor og elev etc.
- evaluering af trænings- og bevægelsespraksis.
- forskellige læringsstile og repræsentationssystemer, som visuel, auditiv, auditiv digital og kinæstetisk. Herudover individuelle forskelle i læringsmåder og håndtering af forskellige læringsstile. Derudover hvordan viden om læringsstile kan inddrages i tilrettelæggelse og gennemførelse af undervisning ud fra overvejelser om målgruppe, variation, mål og progression.
- opbygning af undervisning, herunder sekvensering, progression, udarbejdelse af undervisningsplaner, opbygning af det enkelte modul og forskellen på seriel og randomiseret opbygning af praktiske øvelser. Langsigtet plan for undervisningen, og planlægning af den enkelte lektion i forhold til målsætning, tid, indhold og et længere undervisningsforløb.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at planlægge undervisning på baggrund af didaktisk teori og med øje for målgruppen og læringsmålet.
- evnen til at give fagrelevant feedback og evaluere egen og andres undervisning.

- evnen til at undervise forskellige målgrupper inden for friluftsliv.

## **Modulomfang**

Faget Kommunikation & Undervisning har et samlet timeantal på 75 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i Kommunikation & Undervisning. Eksamen er en mundtlig præsentation på baggrund af en eksamenscase, som den studerende trækker senest 24 timer før eksamensafholdelse. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Havkajak**

### **Indhold**

Havkajak er en grundsøjle i dansk friluftsliv. Der arbejdes med havkajak som et turretskab, der åbner op for fordybelse i teknik, sikkerhed, naturoplevelser, kulturhistorie og navigation til søs. Den studerende udvikler evner til at formidle i brugen af havkajak ved de danske kyster under hensyntagen til planlægning og sikkerhed for deltagerne.

### **Læringsmål for Havkajak**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- teknik som bringer sikkerhed på tur i grupper til et niveau, der svarer til de krav, som vind og vejr stiller langs beskyttede danske kyster. Derudover videreformidling af denne tekniske viden og forståelse. Herudover tryghed i kajakken gennem lege og vandtilvænningsøvelser samt mere avancerede teknikøvelser, så håndtering af kajakken kan mestres i vind, strøm og bølger på gældende instruktørniveau.
- tur, herunder planlægning, organisation og ledelse i grupper. Derudover brug af kort og kompas, pakning og trimning af kajak, naturlære med kendskab til adgangsregler på kysten, enkle overnatningsformer samt søfartsstyrelsens krav og anbefalinger. Herudover brugen af kajakken som turretskab og lejrliv, herunder madlavning, fiskeri og sankning.
- udstyr, herunder viden om grejpleje og vedligeholdelse, hvilket opnås gennem et tværfagligt samarbejde med faget Værkstedsfag. Hertil kajakkens design og dets betydning for sødygtighed.
- formidling og specifikt fokus på turleder- og underviserrollen i arbejdet med en række cases, situationsspecifikke rollespil og undervisningsøvelser.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- egenfærdighed gennem teknik og redningsmetoder, hvilket automatiseres på tur.
- udviklet og udfordret turlederkompetencer.
- evne til at planlægge ture i forhold til målsætning, målgruppe, tid, egne kompetencer og indhold.

## **Modulomfang**

Faget Havkajak har et samlet timeantal på 135 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Havkajak. Eksamenen foregår igennem DKFs Havkajaknorm. Den studerende bedømmes ud fra bestået/ikke bestået.

## **Kano**

### **Indhold**

Egenfærdighed og formidling er centralt i faget. En god kanounderviser har et højt egenfærdighedsniveau, både padleteknisk og sikkerhedsmæssigt, men kan også vurdere rutevalg, gruppesammensætning og egne begrænsninger angående vind og vejr.

### **Læringsmål for Kano**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- kanoteknik, i form af solo- og tandempadling, grundlæggende padletag og støttetag
- kano på foss, herunder fosspadletag og sikkerhed
- redningsøvelser, herunder makkerredninger og selvredninger
- kano, herunder form, funktion og historisk udvikling
- kano som turrejskab, herunder trimning, pakning og udstyr
- formidling, herunder metode, sikkerhed, turledelse og organisering

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

Faget er turbåret og praksisfunderet. På tur arbejdes der med reflektiv mesterlære, men dette afvejes i forhold til gruppens forudsætninger og turens udfordringer. Den studerende og vejlederne arbejder tæt sammen om at finde nye veje til læring, som er niveaubaserede og tager hensyn til den enkelte. Der arbejdes også med undervisningsøvelser de studerende imellem for at sikre et højt praktisk vejlederniveau og i forlængelse heraf arbejdes med den enkeltes ledelses- og formidlingskompetence.

## **Modulomfang**

Faget Kano har et samlet timeantal på 120 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Kano. Eksamenen foregår gennem Dansk Kano og Kajak Forbund. Krav for at bestå faget: EPP 3/Instruktør 1. Den studerende bedømmes ud fra bestået/ikke bestået.

## **Turledelse, Logistik & Sikkerhed**

### **Indhold**

Faget er en overbygning på faget Trekking, Basic & Bushcraft, og det er faget hvor erfaringerne fra den enkelte tur eller aktivitet løftes op til et overordnet plan, og hvor det omsættes til læring.

I faget arbejdes der både teoretisk og praktisk med Turledelse, vejlederfærdigheder og turplanlægning, Logistik omhandler mere komplekse opgaver - herunder transport, udstyr og mad på tur. Under feltet Sikkerhed, arbejdes der med førstehjælp gennem både kursus og case-baseret undervisning.

## **Læringsmål for Turledelse, Logistik & Sikkerhed**

### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- turledelse, herunder forskellige lederroller på tur, vejlederforudsætninger og baggrund i forhold til tures sværhedsgrad, turplanlægning og gruppedynamik. Der arbejdes ud fra princippet om tur efter evne.
- logistik i forhold til transport, udstyr, proviant og økonomi på ture.
- rekruttering af turdeltagere. Den studerende stifter bekendtskab med markedsstrategi og får praktisk erfaring med selv at skaffe kunder til en vandretur.
- førstehjælp og sikkerhed på ture i forskellige miljøer og årstider, strategier, evakueringsplaner og lavinesikkerhed.
- turplanlægning, orientering, lejrliv, gruppedynamik og sporløs færden, hvilket indgår praktisk i faget, da det er bygget op omkring vandreturene, vinterfjeldsforløbet og afslutningsvis en selvplanlagt vandretur med rigtige deltagere.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- højt egenfærdighedsniveau og dyb forståelse for finesserne inden for friluftsliv, og det at afvikle og være ansvarlig for friluftaktiviteter og længere ture i Dansk og Skandinavisk natur- og kulturlandskab.
- vejledningskompetence til med overskud at tage forskellige grupper med på vandreture i Skandinavien.
- evne til at planlægge den enkelte tur i forhold til målsætning, målgruppe, tid og indhold samt til at sætte den enkelte tur i relation til et længere turforløb.
- indsigt i at reflektere over egen praksis og færdigheder samt at arbejde målrettet med egne udviklingspotentialer.

## **Modulomfang**

Faget Turledelse, Logistik & Sikkerhed har et samlet timeantal på 100 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Turledelse, Logistik & Sikkerhed. Eksamen består af planlægning og afvikling af vandretur, samt efterfølgende mundtlig fremlæggelse. Den studerende bedømmes ud fra bestået/ikke bestået.

## **Event & Projektstyring**

### **Indhold**

Faget giver kendskab til og erfaring med grundlæggende projektstyringsværktøjer, indsigt i projektverdenen med fokus på friluftrelaterede projekter og events samt erfaring med at udvikle og kvalificere en projektidé. Fagets opbygning er baseret på udvikling af den studerendes eget projekt. Derudover kan der anvendes mindre cases til at belyse særlige områder af projektstyringsværktøjskassen, og opbygningen af konkrete events kan også være en del af faget og udgør et grundlag for at anvende og reflektere over det teoretiske indhold.

## **Læringsmål for Event & Projektstyring**

### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- idéudvikling, herunder idégenerering og kvalificering af gode idéer til bærende projekter. Derudover projekters berettigelse, forskellige idégenereringsværktøjer og modeller. Herudover hvordan man skaber en unik og relevant projektidé.
- grundlæggende metoder til udarbejdelse af en projektbeskrivelse (vision, mål og succeskriterier).
- opbygning af en organisation, ledelsesstruktur, projektlederens og projektgruppens opgaver, tidsstyring, målsætning, opfølgning og projektets interessenter.
- projektstyringsværktøjer i form af Interessentanalyse (interessenters indflydelse på og interesse i projektet), SWOT-analyse (projektets stærke og svage sider, muligheder og trusler), Risikoanalyse (risici: sandsynlighed og virkning og hvordan de undgås) og Budget, Aktivitetsplan samt Gant kort.
- udarbejdelse af budget. Fundraisingproces, herunder hvordan man skaffer midler til at realisere et projekt og skriver den gode projektsøgning til relevante fonde eller puljer.
- pr og kommunikation, herunder grundlæggende metoder til at lægge en medieplan, kommunikationsstrategi og kontakt til medier og netværk.
- hvordan projekter kan bruges i et læringsperspektiv og anvendelse af erfaringer fra egne og andres gode projekter. Dertil forskellige evalueringsmetoder, som interview og spørgeskema samt evaluering og dokumentation af et projekt til bidragsydere.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- at kunne udvikle egen projektidé til et bæredygtigt projekt ved brug af konkrete projektstyringsværktøjer.
- at kunne reflektere over og give feedback på projektidéer.
- udvikling af kompetence til at formidle et projekt til en potentiel bidragsyder.

## **Modulomfang**

Faget Event & Projektstyring har et samlet timeantal på 26 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i Event & Projektstyring. Eksamenen er en mundtlig præsentation på baggrund af en eksamenscase. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Vinterfjeld - Turski og Telemark**

### **Indhold**

Vinterfjeld er et dobbeltstrenget fag bestående af et samspil mellem den studerendes egenfærdighed og vejledningsevner. Faget er drevet af praktiske udfordringer på pisten og i fjeldet, og gennem det seks uger lange vinterfjeldforløb arbejder den studerende med Telemark og Turski.

### **Læringsmål for Vinterfjeld**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- telemarkdisciplinens tekniske grundprincipper, off-piste teknik, kontra pisteteknik, skiskoledidaktik og basal skipædagogik, som sikrer overholdelse af den Norske Skiskoles krav til telemarkinstruktørprøven. Derudover skiregler, sikkerhed, skadesforebyggende arbejde og sporadisk konkurrencediscipliner.
- turski, herunder at begå sig på vinterfjeldets præmisser. Dertil basal turteknik, herunder skiteknik, udstyrslære, smøreteknik og førstehjælp på vinterfjeld og hypotermi. Derudover basisvinterfjeld med fokus på overnatning i telt og snehule, orientering og madlavning. Yderligere skredvurdering af forskelligt terræn, skibestigning og off-piste på turski. Herudover skihistorie med fokus på eventyr, udvikling, form og funktion. Derudover færdigheder i skiværkstedet.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- egenfærdighed og kompetencer i forhold til rollen som telemarkinstruktør.
- i forhold til Turski egenfærdighed og færdigheder inden for rollen som vejleder og fører af en gruppe på fjeldet, herunder gruppedynamik, samarbejde og gruppeledelse.

### **Modulomfang**

Faget Vinterfjeld har et samlet timeantal på 145 timer.

Faget Telemark har et samlet timeantal på 130 timer

### **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i Vinterfjeld. Eksamen er delt op i to, herunder nogle praktiske interne cases, og en egenfærdighedseksamen igennem Den Norske Skiskole. Den studerende vurderes efter bestået/ikke bestået.

## **Personlig udvikling & Samarbejde**

### **Indhold**

I faget arbejdes med værktøjer som kan udvikle de studerende personligt og socialt. I forhold til personlig udvikling introduceres målsætningsstrategier og handlingsplaner, som danner rammen om udviklingen på studiet og karrieremæssigt efterfølgende. Udover U&S-lektionerne vil den studerende reflektere over egen udvikling i praksis i forbindelse med studiesamtaler og studierejser. Den studerende prøver kræfter med samarbejde med medstuderende, at varetage en social rolle og at

lede en gruppe ud fra fælles mål. Gruppedynamikken sættes løbende i fokus, og der arbejdes med at rykke gruppen i en positiv retning.

## **Læringsmål for Personlig udvikling & Samarbejde**

### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- førstehåndsindtryk og præsentation af sig selv, herunder hvilke indtryk der er af størst betydning i mødet med andre mennesker.
- at lave personlige målsætninger for studiet og erhvervsmæssigt angående personlige udfordringer og kvaliteter.
- positiv psykologi i forhold til hvilket fokus der skal lægges på daglige udfordringer, og hvordan man kan ændre tankemønstre for at overkomme udfordringer og se muligheder i uoverkommelige problemer.
- gruppesamarbejde, herunder socialpsykologiske begreber i forhold til, hvordan individet påvirkes af gruppen/teamet og omvendt. Dertil hvordan og hvornår samarbejde kan effektiviseres og nedbrydes.
- redskaber til at arbejde konstruktivt med egen og andres frygt og motivation.
- hvordan gruppedynamik er helt afgørende for samarbejde, læring og udvikling.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- øget selvindsigt i personlige mål, og hvordan de konkret kan udføres.
- bevidsthed om hvordan gruppens synergi bidrager til udvikling, og at individet og gruppen er gensidigt afhængige for at opnå personlige og fælles mål.

## **Modulomfang**

Faget Personlig udvikling & Samarbejde har et samlet timeantal på 45 timer.

## **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Personlig udvikling & Samarbejde. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Klatring**

### **Indhold**

Faget udgør et vigtigt element i en bred forståelse af bevægelse. Vi er skabt til at bevæge os: klatre, kravle, hoppe, løfte, hænge og kaste. Bevægelse er fysisk, men også mentalt. Uden bevægelse går livet i stå. Bevægelse hjælper med at stilne sindet. "En svag krop, giver et svagt sind". Klatring bruges som et redskab til fysisk styrke og teknik, samt mentale forhindringer og barrierer i vores indre, som bliver evidente gennem denne bevægelsespraksis.

### **Læringsmål for Klatring**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- at være Toprebsinstruktør, herunder at stå for toprebsklatrearrangementer og bouldering på bl.a. skoler og institutioner på artificielle klatrevægge.
- sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og bouldervægge, herunder sikringsteknik og faldteknik.
- bouldering, herunder leg med bevægelsen, klatre op og ned og sidelæns, lære kroppen at kende, samarbejde om at finde løsningen på 'problemet' samt arbejde på det mentale og tilgang til svære situationer.
- at formidle og skabe en personlig oplevelse.
- udstyr, herunder holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring og anvendelse.
- klatreteori og historie.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- højt egenfærdighedsniveau og forståelse for finesserne inden for klatring og bevægelse, så det kan videreformidles på en givende måde.
- kompetence som Toprebsinstruktør så den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med ud at klatre på etablerede klatrevægge.
- at kunne planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed.
- evnen til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden, herunder frygt, tillid og tro på egne evner.

### **Modulomfang**

Faget Klatring har et samlet timeantal på 60 timer.

### **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Klatring. Eksamenen foregår igennem Danske Klatreforbund. Den studerende bedømmes ud fra bestået/ikke bestået.



## **Naturlære**

### **Indhold**

Faget har fokus på naturen, som den studerende kommer i kontakt med på studiet. Det foregår gennem en praktisk tilgang, hvor alle sanser tages i brug. Dermed tager naturlære afsæt i tilstedeværelsen i naturen, hvor de studerende lærer om adgangen til og færden i naturen, samt at respektere naturen og anvende den som ressource.

### **Læringsmål for Naturlære**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- hvordan naturen kan fungere som spisekammer.
- dyre- og planteliv og hvordan det kan indgå i praksis.
- forholdet mellem 2D-kortets virkelighed og det aktuelle landskab. Derudover landskaber og naturtyper samt udviklingen af disse gennem naturlige og kulturelle faktorer.
- regler og retningslinjer for færden i naturen, samt hvordan dette ansvar for færden omsættes til friluft vejlederpraksis. Der er fokus på, hvordan naturens stilhed og enkelthed respekteres med plads til fysisk træning og mere larmende aktiviteter.
- natursyn generelt og vores eget, herunder hvad forskellige natursyn betyder for vores oplevelse og forståelse af naturen.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- større kendskab til og forståelse for naturen.
- evne til at bruge sanserne i naturen.
- formidlingskompetence til at videreformidle forhold i og omkring naturen i egen undervisning.

### **Modulomfang**

Faget Naturlære har et samlet timeantal på 30 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Naturlære. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Friluftskultur og -historie**

### **Indhold**

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at forstå det moderne friluftslivs værdier og dens nutidige organisationsformer i et kulturelt og politisk perspektiv og dette på baggrund af en indsigt i friluftslivets ophav og historiske udvikling.

### **Læringsmål for Friluftskultur og -historie**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- Naturen som et rum for identitetsdannelse.

- Friluftslivets åndelige værdier og rolle i klimaproblematikken.
- Friluftslivets organisationer og struktur.
- Ekspeditioner som nationsbyggere.
- Polar- og ekspeditions historie.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- en basal viden om friluftslivets udfoldelsesområder, friluftslivets historie, kroppens og sindets betydning for kulturprocesser, friluftslivet og politik, udvalgte elementer af polarhistorien og dens betydning for det nutidige friluftsliv, friluftslivets politiske systemer, samt naturens potentialer som et rum for udvikling, læring og terapi.

### **Modulomfang:**

Faget Friluftskultur og -historie har et samlet timeantal på 13 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Friluftskultur og -historie. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Functional Movement**

### **Indhold**

Det overordnede mål for faget Funktionel Movement på Friluftslinien er, at de studerende skal erhverve sig indsigt i grundtræning på et basalt niveau og tilpasset forskellige friluftaktiviteter. Sammen med elementer fra Fysiologi skal de studerende kunne tilpasse et træningsforløb for en given målgruppe på en måde, der styrker de muskelgrupper en given aktivitet kræver. Det lavpraktiske mål med faget er, at de studerende inden vejledning i en friluftaktivitet kan gennemføre forberedelsestræning i aktiviteten, så kommende elever er bedre stillet fysisk i selve aktiviteten.

### **Læringsmål for Functional Movement**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- Grundtræningselementer berøres: Funktionel træning, Aerob og anaerob træning, Styrketræning, Barmarkstræning og Trappetræning.
- Træningsmodul tilpasset Vandring.
- Træningsmodul tilpasset Vinterfriluftsliv og Telemarkskiløb.
- Træningsmodul tilpasset de Maritime fag (Kano og Kajak).

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- kendskab til forskellige øvelser der kan være skadesforebyggende eller give styrke ved ski, vandring, maritime fag og inden for felter, som er fysisk krævende for friluftslivet generelt.

**Modulomfang:**

Faget Functional Movement har et samlet timeantal på 23 timer.

**Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Functional Movement. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

**Værkstedsfag****Indhold**

Faget omhandler respekten for friluftslivets udstyr. Det indebærer den enkeltes evne til at vedligeholde, reparere og bygge sit eget udstyr med interesse for både proces og produkt. Færdigheder opnås gennem gentagne oplevelser, der bliver til erfaringer og automatiseres via udøvelse i forskelligt terræn og klima - dette niveau er ikke nødvendigvis udstyrsafhængigt. Der arbejdes hen mod, at de studerende får oplevelser med meget forskelligt udstyr for at få forståelse for det udstyr, som deres kommende elever møder op med.

**Læringsmål for Værkstedsfag***Viden*

Den studerende opnår viden om:

- bygning af kajakåre eller kanopadle.
- tilvirkning af egen kniv.
- skiværksted - reparation af sål.
- materiale- og værktøjslære.
- form, funktion, design og æstetik.
- sikkerhed og anatomisk korrekt anvendelse af værktøj.
- miljømæssige forhold om anvendelse af træ, lærred og materialer generelt.
- den kulturelle inspiration fra redskab til udstyr i friluftslivet.

*Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at arbejde med forskellige læringsstile og arbejde intensivt med at videreformidle det oplevede til andre studerende, som er længere tilbage i arbejdsprocessen.
- kendskab til at arbejde med at producere basisudstyr ved håndens hjælp og med enkelt værktøj.

**Modulomfang**

Faget Værkstedsfag har et samlet timeantal på 40 timer.

**Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Værkstedsfag. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Wilderness First Responder (WFR)**

### **Indhold**

Målet er, at den studerende stifter bekendtskab med og opøver kompetencer indenfor førstehjælp. Den studerende vil gennem kurset lære at gribe en ulykke an, herunder at gå systematisk frem, skabe overblik og bruge den rette løsning til opgaven. Den studerende vil tilegne sig en teoretisk forståelse af førstehjælp samt praktiske færdigheder i førstehjælp, der gør, at den studerende er i stand til at holde liv i eller genoplive personer i de vigtige minutter efter en ulykke er sket, indtil redningsmandskabet eller en læge kan tage over.

### **Læringsmål for Wilderness First Responder (WFR)**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- praktiske øvelser der har fokus på førstehjælp der er forbundet med friluftslivet eller med naturen som ulykkessted
- førstehjælpens 4 hovedpunkter
- den livsvigtige ilt-transport
- livreddende førstehjælp til bevidstløse
- hjertemassage
- årsager og symptomer på hjertestop
- årsager til bevidstløshed
- nedsat eller standset vejtrækning
- årsager til chok
- chok-forebyggelse
- blodtab fra åbne/lukkede læsioner
- knoglebrud, ledskred og forstuvning
- forbrændinger, ætsning og forfrysning
- særlige skader
- el-ulykker, temperaturpåvirkninger og forgiftninger
- småskader
- pludselige sygdomme som årsag til bevidstløshed
- pludselige sygdomme som årsag til chok
- genoplivning til børn

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- de nødvendige færdigheder i brystkompressioner (hjertemassage) og indblæsninger, der kan medvirke til, at der er stødbar rytme, når en hjertestarter eller ambulance når frem.
- reddende førstehjælp giver den studerende viden og færdigheder til at undersøge, prioritere og sikre frie luftveje, naturlig vejtrækning og kredsløbet ved større ulykker, hvor der er en eller flere tilskadekomne.
- førstehjælp ved tilskadekomst sætter den studerende i stand til at skelne mellem alvorlige skader, der kræver lægebehandling og skader, der kan afhjælpes af førstehjælperen, samt førstehjælp til hverdagens småskader.

- førstehjælp ved sygdomme giver den studerende forudsætninger for at genkende alvorlige sygdomme og yde førstehjælp til disse, samt alarmere redningsmandskabet på den korrekte måde.

### **Modulomfang**

Faget Wilderness First Responder (WFR) har et samlet timeantal på 8 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Wilderness First Responder (WFR). Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Bikepacking**

### **Indhold**

Den studerende indføres i bikepackingens historie og cyklen som turredskab til at komme på eventyr i naturen. Formålet med faget er at den studerende bliver komfortabel med at planlægge og afvikle ture alene og med en gruppe. Gennem undervisningen udvikler den studerende kompetencer til at vurdere udstyr, terræn og rutevalg ift. sikkerhed. Cyklen er et lettilgængeligt transportmiddel, der inviterer til både kortere eventyr i lokalområdet, samt længere rejser.

### **Læringsmål for Værkstedsfag**

#### *Viden*

Den studerende opnår viden om:

- at bringe sikkerhed på tur i grupper på cyklen.
- bikepackingudstyr, herunder forskellige typer af cykler, oppakning, reparation og sikkerhedsudstyr.
- valg af rute, sikkerhed på tur, målgruppeovervejelser.
- overvejelser ved planlægning af rute med overvejelse om deltagere og udstyr.
- overvejelse ift. målgruppe og formål med bikepacking som friluftaktivitet og egne barrierer.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- færdigheder indenfor bikepacking herunder ift. at planlægge og afvikle en tur med sikkerhedsmæssige overvejelser for sig selv og en eventuel gruppe.
- egenfærdigheder inden for grundposition, balance, bremseteknik, svingteknik i teknisk terræn.
- kompetencer for udvikling af egenfærdighed.

### **Modulomfang**

Faget Bikepacking har et samlet timeantal på 50 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Bikepacking. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

# Certificeringer

Følgende anerkendte beviser udstedes på Friluftsvejlederuddannelsen:

- Havkajakinstruktør
- Kanoinstruktør
- Telemarskiiinstruktør
- Toprebsklatreinstruktør
- Førstehjælpsbevis

## Udbud af undervisningsfag på Idrætslinien

### Original Sports

Idrætslæreruddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Anatomi
- Event & Projektstyring
- Friluftsliv
- Førstehjælp
- Fysiologi
- Bold
- Ernæring & Sundhed
- Functional Movement
- Kommunikation & Undervisning
- Livredning
- Padel
- Idrætskultur
- Løb
- Personlig Træner
- Rytmisk Bevægelse & Dans
- Spring
- Svømning
- Personlig udvikling & Samarbejde

# **Anatomi**

## **Indhold**

Faget har fokus på bevægeapparatets anatomi. Kroppens funktionalitet er centralt, og derfor samarbejder Anatomi med faget Functional Movement, så det teoretiske bliver afprøvet i praksis. Derudover indgår tværfaglige elementer med bl.a. faget Løb. Dermed lærer den studerende at analysere forskellige bevægelsesmønstre og de arbejdskrav, som stilles til kroppen - både på et teoretisk og praktisk niveau.

## **Læringsmål for Anatomi**

### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- forskellige vævstyper, herunder knoglevæv, binde- og bruskvævskroppens led, herunder ægte og uægte led.
- kroppens muskler, herunder navn, placering, udspring/hæfte og funktion med henblik på en formidlingssammenhæng.
- bevægelsesanalyser, herunder at benytte teoretisk viden i forhold til det praktiske felt.
- biomekaniske analyser, som giver yderligere indsigt i specifikke bevægelsesmønstre og eventuel optimering af disse gennem biomekanisk viden.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at identificere forskellige vævstyper, herunder deres funktion.
- at kunne analysere bevægelsesapparatets større led samt deres bevægelser.
- kendskab til navn, placering og funktion på og af de største muskelgrupper på dansk og latin.
- evne til at analysere de forskellige arbejdskrav, der stilles i forskellige bevægelser, herunder kravet fra de overordnede led og muskler.
- at kunne benytte sin bevægelsesmæssige viden til at udvikle træningsprogrammer, der retter sig specifikt mod forskellige bevægelser.
- at kunne anvende sin teoretiske viden i en praktisk kontekst.

## **Modulomfang**

Faget Anatomi har et samlet timeantal på 40 timer.

## **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Anatomi. Eksamen foregår som en mundtlig præsentation på 20 minutter inklusiv votering. Eksaminationen tager udgangspunkt i et eksamensspørgsmål indenfor et af fagets emneområder, her gives der 20 minutters forberedelse inden den mundtlige præsentation. Forberedelsen er uden andre hjælpemidler end en oversigt med knogler og muskler fra litteraturen. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Event & Projektstyring**

### **Indhold**

Faget giver kendskab til og erfaring med grundlæggende projektstyringsværktøjer, indsigt i projektverdenen med fokus på idrætsrelaterede projekter og events samt erfaring med at udvikle og kvalificere en projektidé. Fagets opbygning er baseret på udvikling af den studerendes eget projekt.

### **Læringsmål for Event & Projektstyring**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- idéudvikling, herunder idégenerering og kvalificering af gode idéer til bærende projekter. Derudover projekters berettigelse, forskellige idégenereringsværktøjer og modeller. Herudover hvordan man skaber en unik og relevant projektidé.
- grundlæggende metoder til udarbejdelse af en projektbeskrivelse.
- opbygning af en organisation, ledelsesstruktur, projektlederens og projektgruppens opgaver, tidsstyring, målsætning, opfølgning og projektets interessenter.
- projektstyringsværktøjer (eks. interessent- og risikoanalyse).
- udarbejdelse af budget.
- hvordan projekter kan bruges i et læringsperspektiv og anvendelse af erfaringer fra egne og andres projekter.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- at kunne udvikle egen projektidé til et bæredygtigt projekt ved brug af konkrete projektstyringsværktøjer.
- udvikling af kompetence til at formidle et projekt til en potentiel opdragsgiver

### **Modulomfang**

Faget Event & Projektstyring har et samlet timeantal på 33 timer.

### **Eksamen**

I grupper af 3-5 personer udarbejder de studerende en skriftlig eksamensopgave, som danner grundlag for den mundtlige del af eksamen og samtidigt er adgangskrav for at kunne gå op hertil. Opgavens omfang er 4-5 normalsider (2.400 tegn inkl. mellemrum) eksklusiv bilag, og hele gruppen er ansvarlige for opgavens indhold.

Opgaven forsvares mundtligt af hele gruppen. Nedenfor ses en oversigt over den tid, grupperne har til rådighed afhængigt af antallet af medlemmer. Tiderne er inklusiv votering.

3 personer = 30 min

4 personer = 33 min

5 personer = 36 min

Eksamen begynder med, at gruppen fremlægger deres projekt og hertil har de studerende ca. 10-15 min (ca. 3 min pr. gruppemedlem). Alle gruppemedlemmer skal aktivt bidrage til fremlæggelsen. Det er endvidere et krav, at der medbringes et multimodalt produkt til eksamen. Eksamen bedømmes med ekstern censur og der gives en samlet gruppekarakter efter 7-trinsskalaen.



## **Friluftsliv**

### **Indhold**

Fagets fokus er, at den studerende skal kunne begå sig i naturen på en sikker måde. At kunne holde sig tør, varm, mæt er forudsætningen for at have overskud til at hjælpe andre, og det er en forudsætning for at kunne vejlede andre i friluftsliv, uanset hvad aktiviteten består af.

### **Læringsmål for Friluftsliv**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- grundlæggende kompetencer inden for friluftsliv i forhold til lejrslagning, madlavning og sikkerhed med respekt for natur og miljø.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- kompetencer i forbindelse med gennemførelse af undervisning i naturen, herunder skal den studerende kunne planlægge undervisningen i et foranderligt læringsmiljø på baggrund af pædagogiske og didaktiske overvejelser.
- at kunne samarbejde med en gruppe om forskellige friluftselementer og bidrage til, at hele gruppen gennemfører turen på en tryk og sikker måde.

### **Modulomfang**

Faget Friluftsliv har et samlet timeantal på 90 timer.

### **Eksamen**

Den studerende består faget ved aktiv og engageret deltagelse på turen til Sverige.

## **Førstehjælp**

### **Indhold**

Faget skal bidrage til, at den studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter i deres kommende virke som undervisere, samt i deres turplanlægning, undervisning og opgaveløsning generelt.

### **Læringsmål for Førstehjælp**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- førstehjælpens fire hovedpunkter
- den livsvigtige ilt-transport
- livreddende førstehjælp til bevidstløse
- hjertemassage
- årsager og symptomer på hjertestop
- årsager til bevidstløshed
- nedsat eller standset vejtrækning

- årsager til chok
- chok-forebyggelse
- blodtab fra åbne/lukkede læsioner
- knoglebrud, ledskred og forstuvning
- forbrændinger, ætsning og forfrysning
- særlige skader
- el-ulykker, temperaturpåvirkninger og forgiftninger
- småskader
- pludselige sygdomme som årsag til bevidstløshed
- pludselige sygdomme som årsag til chok
- genoplivning til børn
- praktiske øvelser

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at udføre Hjerte-Lunge-Redning med de nødvendige færdigheder i brystkompressioner (hjertemassage) og indblæsninger, som kan medvirke til stødbar rytme, når hjertestarter eller ambulance, når frem.
- viden og færdigheder i livreddende førstehjælp til at undersøge, prioritere og sikre frie luftveje, naturlig vejrtrækning og kredsløbet ved større ulykker med en eller flere tilskadekomne.
- gennem førstehjælp ved tilskadekomst evne til at skelne mellem alvorlige skader, som kræver lægebehandling og skader, som kan afhjælpes af førstehjælperen, samt førstehjælp til hverdagens småskader.
- forudsætninger for at genkende alvorlige sygdomme og yde førstehjælp til disse, samt alarmere redningsmandskabet korrekt.

### **Modulomfang**

Faget Førstehjælp har et samlet timeantal på 6 timer.

### **Eksamen**

Den studerende består førstehjælp ved deltagelse hos en ekstern udbyder.

## **Fysiologi**

### **Indhold**

I Fysiologi skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse indenfor kroppens almene fysiologi og arbejdsfysiologi.

### **Læringsmål for Fysiologi**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- cellelære, herunder den generelle opbygning og funktion af kroppens "standard celle" muskelfysiologi i form af teori om musklens opbygning, virkning, fordeling og kraftudvikling.

- neurofysiologi i form af teori om nervesystemets opbygning med fokus på centralnervesystemet og den enkelte nervecelle, samt nervesystemets kommunikation og indflydelse på musklerne.
- kredsløbsfysiologi, herunder relevante områder der har indflydelse på kredsløbet såsom blodkar, blod og hjerte.
- respiration omhandlende lungeopbygning og funktion, herunder ilt og kuldioxidfunktion i kroppen i hvile og under arbejde.
- energiomsætning i forhold til energiforbrug og energiproduktion i aerobe og anaerobe processer.
- temperaturregulering omhandlende faktorer som påvirker kropstemperaturen, herunder forståelse for stråling, ledning, fordampning og konvektion sat i forhold til fysisk aktivitet.
- træningsfysiologi, herunder træningsadaptationer, styrketræning, udholdenhedstræning, kraftudvikling, kondition m.m., hvilket er relevant viden som personlig træner.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- basisviden inden for fysiologi og træningsfysiologi, som i kobling med flere af de andre praktiske fag giver dybere indsigt i, hvordan træning og fysisk aktivitet påvirker kroppen.
- at kunne planlægge relevant og målrettet træning til udvalgte målgrupper med øget forståelse for mekanismer ved forskellige træningsformer.

### **Modulomfang**

Faget Fysiologi har et samlet timeantal på 40 timer.

### **Eksamen**

Eksamen består inklusiv votering af en 20 min. mundtlig eksamen med minimum 48 timers forberedelse. Eksaminationen tager udgangspunkt i et emneområde i fysiologien og i spørgsmål hertil med henvisning til litteraturen. Alle eksamensspørgsmål frigives senest 48 timer før eksamen. Forberedelsen er med hjælpemidler, der kan medbringes til eksamen. Den studerende trækker ét eksamensspørgsmål forud for eksaminationen og straks efter påbegyndes præsentationen. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

### **Bold**

#### **Indhold**

Faget har fokus på teknisk og taktisk egenfærdighed i de valgte boldspil. Derudover har faget fokus på boldspil i et formidlingsmæssigt perspektiv, så den studerende kan konstruere spil og øvelser til forskellige målgrupper, som rammer både specifikke boldspilsdiscipliner og generelle elementer ved boldspil. Fagets formidlingsmæssige del indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

#### **Læringsmål for Bold**

##### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- boldbasis, herunder enkle undervisningsmetoder i boldspil og hvilke værktøjer, der eksempelvis kan medvirke til, at et boldspil ændrer karakter og/eller intensitet. Derudover "Spilhjulet" og dets muligheder for at justere i boldspil.
- floorball, herunder tekniske elementer i floorball som pasninger og modtagninger, afslutninger og driblinger. Derudover angrebs- og forsvarstaktiske elementer med fokus på opstilling, roller og funktion, mandsopdækning og zoneforsvar.
- volleyball, herunder tekniske og taktiske kompetencer som slagteknik, serveteknik, modtagning og forskellige taktiske formationer. Derudover Teenvolley og en tæt kobling til spillets styrker og svagheder som en populær disciplin i idrætsundervisningen i folkeskolen og gymnasiet. Herudover forskellige feedbackformer i en praktisk-teoretisk kobling.
- basketball, herunder udvikling af tekniske færdigheder inden for driblinger (kontrol, roll, cuts, crossover), afleveringer (to-hånd, en-hånds, studs) og afslutninger (triple-threat, lay-up). Derudover taktiske elementer såsom fastbreaks og zoneforsvar.
- fodbold, herunder udvikling af tekniske færdigheder indenfor afleveringer, driblinger, vendinger, finter og skud. Derudover spillets taktiske elementer, herunder bredde-dybde, overlap, spillestil og spilsystemer. Herudover skiftende roller, systemer og kulturer.
- supplerende spil.
- didaktisk viden med udgangspunkt i teambold og den dynamiske boldspilstrategie.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- tekniske færdigheder og taktisk forståelse i de berørte boldspil.
- formidlingskompetence i forhold til de specifikke boldspil og til elementer ved boldspilundervisning generelt, herunder forståelse for målgrupper, justeringsmuligheder, rammer og redskaber.

### **Modulomfang**

Faget Bold har et samlet timeantal på 71 timer.

### **Eksamen**

De studerende går ikke til eksamen i faget Bold, men fagets formidlingsmæssige del indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning. Faget Bold består ved ikke at overstige et fravær på 15% af det samlede timeantal.

## **Ernæring & Sundhed**

### **Indhold**

I Ernæring & Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse for ernæringsfysiologi, kostvejledning, formidling samt datidens og nutidens sundhedsforståelse. Faget giver de studerende en videnskabelig grundforståelse for kroppens behov, samt hvad kosten kan bidrage til. Derudover klædes den studerende på til at kunne formidle og vejlede klienter med forskellige baggrunde og til at nå deres mål ved hjælp af kostvejledning.

### **Læringsmål for Ernæring & Sundhed**

## Viden

Den studerende opnår basisviden om:

- ernæringsfysiologi, herunder makronæringsstoffer, deres individuelle funktioner, optagelse samt lagring i kroppen. Derudover fedtopløselige- og vandopløselige vitaminer, samt mineralernes funktion på nervesystemet og kroppens væske- og saltbalance.
- kostvejledning med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger og NNR, herunder redskaber til at tilrettelægge kostoplægninger ud fra den enkeltes behov, samt at formidle sundhedsfaglig viden og motivere klienterne.
- sundhedskultur, herunder nutidens mange kure, alternative livsstile og trends ud fra en videnskabelig tilgang. Derudover sundhedskultur set ud fra et samfundsmæssigt perspektiv med fokus på bl.a. fødevarerindustriens og mediernes påvirkning på sundheden, kropsidealer og alternative livsstile. Herudover dansk sundhedshistorie og dens udvikling gennem tiden.

## Færdigheder

Den studerende opnår:

- basisviden inden for ernæringsfysiologi, som er byggestenene for at kunne beregne kostplaner til klienter.
- kompetence til at forstå sig på sundhed, både i et samfundsmæssigt perspektiv, men også med en kritisk og videnskabelig tilgang.
- kompetence til at motivere klienter og kendskab til at formidle sundhedsbudskaber.

## Modulomfang

Faget Ernæring & Sundhed har et samlet timeantal på 40 timer.

## Eksamen

Der er ingen eksamen i faget Ernæring & Sundhed. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## Functional Movement

### Indhold

I faget vil den studerende komme gennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Certificeringen til Personlig Træner er centralt i faget. Fagets praktiske del består af områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for bevægelse. Hensigten er at udbrede forståelsen af fitness og træning på flere områder, og derfor inddrages både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

### Læringsmål for Functional Movement

#### Viden

Den studerende opnår basisviden om:

- opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det gøres mest hensigtsmæssigt. Herunder tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt fysiologisk forståelse af opvarmningseffekter.

- styrketræning og vægtløftning, herunder simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte, eksempelvis øvelser med vægtstænger, frie vægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells m.m. Derudover korrekt udførelse af øvelser, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.
- udholdenhedstræning med udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Herunder inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.
- stresshåndtering, herunder at mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt simple værktøjer til stresshåndtering, som yoga, meditation, vejtrækningsøvelser, afspænding m.m.
- træningsadaptioner, herunder teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer, der f.eks. sker i muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Derudover forskellen mellem individer angående træningsadaptioner og programlægning for at opnå adaptationer.
- træningsprogrammering, herunder tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper.
- formidling af emner fra pensum.
- movement med fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Herunder kravleøvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at sammensætte et fornuftigt individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger.
- færdighed i at inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program.
- formidlingskompetence og kan motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

### **Modulomfang:**

Faget Functional Movement har et samlet timeantal på 101 timer.

### **Eksamen**

Eksamen er individuel. Den studerende får tildelt en figurant som skal have lavet et træningsprogram. Alle har en figurant med og ved eksamensstart byttes der figurant med den anden eksaminand, som skal i gang samtidig. Ud fra figuranten laves der en screening samt et detaljeret program, som skal fremlægges inden for de første 10 minutter af eksaminationen. Efterfølgende skal den studerende demonstrere en træningsseance med figuranten ud fra tre øvelser, vi udpeger fra programmet. Seancen er altså fra programmet og skal indeholde en praktisk formidling af øvelser som figuranten skal kunne/introduceres til. Til sidst vil den studerende blive spurgt ind til programmet, formidling og overvejelser. Eksamens varighed er 45 min til forberedelse og 45 min samlet eksamination, inklusive votering. Fagets formidlingsmæssige del indgår også i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

## **Kommunikation & Undervisning**

### **Indhold**

Faget Kommunikation & Undervisning har fokus på formidlingen af bevægelse og idræt. De studerende lærer om forskellige undervisningsformer, opbygning af undervisning, didaktiske principper samt forskellige underviserroller. Det mest gennemgående for undervisningen er, at den studerende selv får lov at undervise og modtage feedback på sin undervisning.

## **Læringsmål for Kommunikation & Undervisning**

### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- kommunikation og kommunikationssituationer med fokus på verbal og non-verbal kommunikation.
- didaktiske undervisningsprincipper, herunder induktiv og deduktiv tilgang samt forskellige tilgange til kropslig læring.
- forskellige underviserroller samt valg af undervisningsformer i forhold til elevgruppe og kontekst.
- udvikling af egen lærerrolle og udvikling af handlekompetence. Herunder motivation, evaluering af egen praksis, hvordan man udvikler sig som underviser og gør sin undervisningssituation til en positiv oplevelse samt hvordan man giver og håndterer feedback. Derudover differentiering mellem forskellige former for roller, eksempelvis lærer, underviser, vejleder, rådgiver, coach, mentor og elev etc. Herudover evaluering af trænings- og bevægelsespraksis.
- viden om evaluering og feedback med henblik på at udvikle egen underviserrolle.
- opbygning af undervisning med udgangspunkt i didaktiske planlægningsmodeller med fokus på målsætning, tid, indhold, tegn på læring m.m.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at planlægge undervisning på baggrund af didaktisk teori og med øje for målgruppen og læringsmålet.
- evnen til at give fagrelevant feedback og evaluere egen og andres undervisning.
- evnen til at undervise forskellige målgrupper i forskellige idræts- og bevægelsesaktiviteter.

## **Modulomfang**

Faget Kommunikation & Undervisning har et samlet timeantal på 120 timer.

## **Eksamen**

Senest 24 timer før eksamen trækker den studerende en eksamenscase, der indeholder et undervisningsemne og en målgruppe. Til eksamen medbringer den studerende en undervisningsplan af 60 min varighed, som vedkommende har udarbejdet på forhånd.

Selve eksamen består af to dele:

- 1) En 12-15 min undervisningsseance hvor den studerende underviser figuranterne i en udvalgt del af vedkommendes undervisningsplan. Den studerende vælger selv, hvilken del af undervisningsplanen vedkommende ønsker at tage udgangspunkt i. Dette præciseres for eksaminator, censor og figuranterne i begyndelsen af undervisningsseancen.
- 2) En individuel samtale hvor den studerende skal forsvare og uddybe sine valg i forhold til den praktiske del af eksamen. Hertil har den studerende 15 min inkl. votering og karaktergivning.

Eksamen bedømmes med karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Livredning**

### **Indhold**

Faget skal bidrage til, at den enkelte studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter i deres kommende virke som undervisere. For idrætsstuderende kobles livredning og sikkerhedsovervejelser med svømmeaktiviteter.

### **Læringsmål for Livredning**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- selvlivredning.
- bassinlivredderprøve.
- livredningsteori.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår kompetencer i:

- bjærgning af nødstedt.
- ophaling af nødstedt.
- sikker redning af panisk svømmer.
- dykning efter nødstedt.
- førstehjælp i svømmehaller.

### **Modulomfang**

Faget Livredning har et samlet timeantal på 9 timer.

### **Eksamen**

Praktisk svømmehalsprøve "bassinlivredderprøven" med censor fra Dansk Svømmeunion. Prøven bedømmes bestået/ikke bestået.

## **Padel**

### **Indhold**

Padeltræner 1 og 2 klæder tilsammen den studerende på til at kunne planlægge, udføre og evaluere en god padeltræningstime for forskellige målgrupper. Den studerende får kendskab til hvad trænerrollen indebærer og et fagligt fundament til at kunne udvikle og skabe motiverende rammer for padelspillere i forskellige alders- og målgrupper.

### **Læringsmål for Idrætskultur**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- Grundslag, forhånd og baghånd.
- Grundslag med bagvæg og sidevæg.
- Flugtninger og overhåndsslag.



- Spillets regler.
- Positionering på banen.
- Serv og serveretur.
- Lob.
- Kendskab til og evne til at udvikle forskellige øvelser.
- Forskellige motivationstyper/forskellige målgrupper.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- færdigheder i at kunne beskrive, udføre og videreformidle alle de grundlæggende slag.
- en grundlæggende forståelse for padelspillets regler og formål.
- at kunne planlægge, gennemføre og evaluere padeltræninger på forskellige niveauer til forskellige målgrupper.
- at kunne designe og anvende øvelser – og justere dem løbende ift. spillernes niveauer og motivationstyper (regression/progression).

### **Modulomfang**

Faget Padel har et samlet timeantal på 18 timer.

### **Eksamen**

De studerende vil undervejs i forløbet blive inddelt i mindre grupper, som i fællesskab skal planlægge og udføre forskellige små træningssessions, med fokus på f.eks. en konkret teknisk færdighed og en specifik målgruppe.

På det sidste modul trækker de studerende et "eksamensspørgsmål", som skal planlægges og udføres i en gruppe – med de andre studerende som deltagere.

Det kunne f.eks. være "Lav en række progressive øvelser med fokus på lob og positionering – i målgruppen børn og unge".

Øvelsen bliver efterfølgende evalueret og gennemgået af eleverne og vurderet af underviserne.

Når de studerende har gennemført alle modulerne i Padeltræneruddannelsen 1 og 2 – og gennemført den afsluttende opgave på et tilfredsstillende niveau (bestået) modtager de studerende de officielle kursusbeviser på gennemførelse af Padeltræner 1 og Padeltræner 2, underskrevet af Padel i Danmark (DGI og DTF).

## **Idrætskultur**

### **Indhold**

Faget har fokus på at forstå idrætten i relation til samfundet. Den studerende skal kunne analysere idrætten i den sociale, nationale og kønslige kontekst, den indgår i. Den studerende skal forstå idrættens samfundsforandrende potentiale.

### **Læringsmål for Idrætskultur**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- idrættens organisationer og historie, kroppens betydning for kulturprocesser, idræt og politik, De Olympiske Lege, idræt og politiske systemer samt kroppens betydning for læreprocesser.
- underviserroller og undervisningsformer, herunder historiske aktørers handlepotentiale og visuel formidling gennem fotos og levende billeder.
- personlig udvikling i underviserrollen, herunder at anvende kropslige udtryksformer og fornemme et varieret og narrativt forløb i formidlingen af idrættens kulturhistorie. Herved kommunikation til større grupper gennem personlig udvikling samt et kropsligt nærvær i undervisningssituationer.
- forskellige læringsstile af visuel, auditiv, verbal og kinæstetisk art. Herunder fornemmelse for at erkendelse kan opnås gennem mange forskellige undervisningsformer afhængig af situation, tekniske virkemidler og målgruppe.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- forståelse for idrættens betydning for forskellige samfund og nationer.
- evnen til at formidle idrætskulturhistorie, dens begivenheder og dens betydninger for idrætten som den er i dag.

### **Modulomfang**

Faget Idrætskultur har et samlet timeantal på 38 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Idrætskultur. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Løb**

### **Indhold**

Faget består af både praktiske og teoretiske moduler. Formålet med de praktiske moduler er at efterprøve og træne den viden, som de teoretiske moduler præsenterer, f.eks. specifik tekniktræning eller et udarbejdet træningsprogram. Den teoretiske del udgøres af bl.a. træningslære, løbeteknik, fysiologi og motivation. Fagets teoretiske del vil indeholde tværfaglige elementer fra fagene Fysiologi, Anatomi, Functional Movement og Personlig Træner. Løbefaget udgør en vigtig del af Personlig Træner beviset og skal derfor bestås for at modtage PT beviset.

## Læringsmål for Løb

### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- opvarmning.
- motivation og målsætning.
- træningsprogramplanlægning.
- aerob og anaerob løbetræning.
- løbeteknik.
- trænerrollen.
- skader og forebyggelse.
- brug af byens rum.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at tilrettelægge fornuftige løbetræningsprogrammer til forskellige målgrupper.
- at skabe sammenhæng mellem teori og praksis.
- at kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, herunder reflektere over valg af undervisningsrolle.

## Modulomfang

Faget Løb har et samlet timeantal på 40 timer.

## Eksamen

Eksamen er en praktisk eksamen med en individuel bedømmelse. Eksamen gennemføres i grupper, og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får de respektive grupper udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal den enkelte gruppe udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

## Personlig Træner

### Indhold

Faget inddrager en række emner og aktiviteter, der har relevans for uddannelsen til formidler og personlig træner. Den studerende introduceres til mange forskellige problemstillinger og udfordringer, som knytter sig til rollen som personlig træner, og giver mulighed for refleksion over egen faglighed, personlige- og relationelle kompetencer, livsstil og sundhed. Arbejdet med de forskellige områder foregår i vekslen mellem fordybelse og overblik, og faget giver mulighed for at udforske emner, aktiviteter eller uddannelsesrelevante dilemmaer, som er relateret til personlig træning.

## Læringsmål for Personlig Træner

### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- træningspsykologi omhandlende de psykologiske sider af træning og sundhed, herunder motivation, præstation og mentaltræning samt basal udviklingspsykologi og grundlæggende psykologiske mekanismer.
- fysisk aktivitets effekt på sundhed, særligt sygdoms parametre. Derudover programlægning, analyse og screening af klienter, succesfuld træning, barrierer som skal nedbrydes m.m.
- rollen som personlig træner, underviser og coach. Herunder etik, god praksis og professionalism. Derudover begrænsninger og styrker i forhold til personlig træning, samt metoder til at fastholde gode vaner. Desuden hvilke problemstillinger man som personlig træner selv kan varetage, og hvornår man skal henvise til andre professionelle.
- trænerpraksis, herunder emner der omhandler det at drive selvstændig forretning og praksis som personlig træner, som drift, branding, økonomistyring, branchebekendtskab m.m.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- øget selvindsigt og generel viden om personlig træning.
- mentale værktøjer og strategier til at imødekomme og tackle kunders vaner, barrierer og målsætninger og forståelsen af, at det er en forretning, hvor produktet er ens færdigheder.

### **Modulomfang**

Faget Personlig Træner har et samlet timeantal på 25 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Personlig Træner. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Rytmisk Bevægelse & Dans**

### **Indhold**

Frie bevægelser og koreograferede, faste bevægelsesmønstre er centralt i faget. Derudover er den studerendes kropslige udtryk og kropsfornemmelse samt refleksion, kropslig udvikling og formidling i fokus. Den formidlingsmæssige del af faget indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

### **Læringsmål for Rytmisk Bevægelse & Dans**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- dansestilarter, herunder kreativ bevægelse og moderne dans som udgangspunkt for at finde eget personligt bevægelsesudtryk og evt. forskellige dansestilarternes koreografi og grundtrin.
- musikforståelse, herunder takter, rytme, puls og beat/offbeat samt musikkens grundelementer.
- ekspressivitet og bevægelseskvalitet, herunder ansues faget som et kunstnerisk, kommunikativt og æstetisk fag, hvor den studerendes personlige kropsudtryk og bevægelseshistorie inddrages.

- den Østrig-Ungarske danseteoretiker og bevægelsespædagog Rudolf Labans (1879-1958) bevægelseslære.
- koreografi i forhold til at skabe dansen ud fra det personlige bevægelsesmønster. Derudover hvordan relationer, reaktioner og dynamik skabes mellem to eller flere individer, og hvordan stemning og bevægelse udtrykkes. Herudover inddragelse af den studerendes musikforståelse, kropsfornemmelse og evne til at indgå i gruppedynamiske processer.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- udvikling af den personlige kropsfornemmelse og kreativitet gennem konkrete arbejdsredskaber, der skaber rammen for udvikling af små koreografiske opgaver.
- evnen til at identificere kontraster i bevægelsesmuligheder og forstå betydningen af kontraster i forhold til bevægelsernes udtryk og formål.
- at kunne arbejde med kreative gruppeprocesser.

### **Modulomfang**

Faget Rytmask Bevægelse & Dans har et samlet timeantal på 50 timer.

### **Eksamen**

Egenfærdighedseksamen i Rytmask Bevægelse & Dans består af to dele:

Soloperformance (2-3 min.)

Par/gruppeperformance (max 4 personer) (2-3 min.)

Op til eksamen vejledes den studerende i henhold til undervisningsforløbets praktiske bevægelsesarbejde og teoretiske indsigt. Begge performances skal vises ad to omgange. Til den første fremvisning er eksaminator og censor samt resten af holdet til stede. Den anden fremvisning gennemføres som en forestilling – Dance Performance – hvor der udover eksaminator, censor og de studerende vil være publikum bestående af alle, der har lyst til at overvære eksamen, f.eks. venner, familie, tidligere og fremtidige studerende m.m. Der gives én individuel karakter ud fra 7-trinsskalaen. Både den første og anden fremvisning af de to performances indgår i den samlede bedømmelse.

## **Spring**

### **Indhold**

Fagets omdrejningspunkt er egenfærdighed både som springer og modtager, som udvikles i forhold til et udvalg af springgymnastikkens discipliner og momenter. Sekundært er fokus på feedback og springgymnastikkens formidlingsdimension.

### **Læringsmål for Spring**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- teknik i form af biomekanisk forståelse for springmomenter og springkombinationer. Derudover diverse redskabsopstillinger og forøvelsesopbygninger på flere niveauer samt metodikker til undervisning og udførelse af forskellige basisspring.
- modtagning, herunder forskellige modtagningsteknikker.

- akrobatikkens mangfoldighed, herunder sikkerhedsprocedurer, teknik, modtagning og opstillinger.
- tilrettelæggelse og udførelse af opvarmningsprogrammer og inddragelse af relevante muskelgrupper og led for de respektive spring og momenter.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- udvikling af motoriske evner og bevægelsesmønstre ved basale bevægelser som løb, hop, kravl, sving og rul i samspil med følgende fire elementer: koordination, balance, kraft og tempo.
- udvikling af modtagingsmæssige færdigheder i forbindelse med forskellige salto rotationer og grundspring.

### **Modulomfang**

Faget Spring har et samlet timeantal på 30 timer.

### **Eksamen**

Faget gennemføres ved, at de studerende består DGI og GymDanmarks springsikker – trampetbasisprøve. Prøven er inddelt i tre dele, som alle skal bestås for at den studerende kan blive certificeret. Delene består af en teoriprøve, en praktisk modtagingsdel samt en metodikprøve. Alle tre dele skal bestås.

## **Svømning**

### **Indhold**

Faget har fokus på egenfærdighed, planlægning, undervisning og formidling af aktiviteter i vand samt egenfærdigheder i vand. Aktiviteterne inkluderer vandtilvænning, grundlæggende færdigheder, aktivitetsformer og udvikling, der leder frem til, at der kan arbejdes med de fire stilarter. Udgangspunktet er, at den studerende lærer at formidle til forskellige målgrupper. Gennemgående er, at den studerende får mulighed for at undervise og anvende den tillærte viden i praksis samt arbejde med egne færdigheder. Derudover skal den studerende opnå større forståelse for aktiviteter på kryds af niveauer og en forståelse for sæsonplanlægning.

### **Læringsmål for Svømning**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- vandskræk og -tilvænning, herunder planlægning og formidling af aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse for personer med vandskræk og utryghed i og ved vand. Dertil forskellige niveaudifferentierede øvelser i et teoretisk og praktisk perspektiv.
- de 4 grundlæggende færdigheder, som er elementskift, vejtrækning, balance og bevægelse.
- aktivitetsformer og udvikling, herunder lege med og uden redskaberplanlægning, målsætning og evaluering. Hertil sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime med udgangspunkt i svømmeskolens holdinddelinger, som er plask og leg (4-6 år), begynder, let øvede og øvede samt færdighedsudviklingen på de forskellige trin. Derudover

træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Yderligere udvikling af evne til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.

- de fire stilarternes teknik, herunder kroppsstilling, armtag, benspark, vejrtrækning, koordination og rytme, samt vending for de fire stilarter: rygcrawl, crawl, brystsvømning og butterfly. Hertil egenfærdighed i de fire stilarter samt formidling af og undervisning i disse. Derudover fejlretning og træningslære.
- metodik, færdighedsudvikling og de fire kendetegn for god undervisning. Herunder metodiske overvejelser over udviklingen af de fire grundlæggende færdigheder primært i forhold til svømmeskolens fire hold/niveauer.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at planlægge og formidle undervisning til udvalgte målgrupper samt udvikling af egenfærdigheder inden for svømmeaktiviteter og de fire stilarter.
- kendskab til elementer, som er forudsætninger for bassinlivredderprøven.

### **Modulomfang**

Faget Svømning har et samlet timeantal på 30 timer.

### **Eksamen**

Til eksamen skal den studerende individuelt demonstrere sin evne til at formidle inden for emner relateret til svømning. Inden eksamen har den studerende udfærdiget et program på baggrund af en af underviseren stillet opgave. Før eksamen afleveres programmerne til underviseren for godkendelse. Til selve eksamen skal den studerende undervise i et udsnit af programmet, som den studerende selv vælger. Der er afsat 10 min. til at gennemføre undervisningen. Herefter vil der være tid til at eksaminator og censor kan stille spørgsmål til den studerende. Selve eksaminationen varer 25 minutter inkl. votering og de resterende studerende indgår som figuranter.

## **Personlig udvikling & Samarbejde**

### **Indhold**

Faget handler om at arbejde med de værktøjer som kan føre til udvikling hos den studerende både personligt og socialt. I arbejdet med den personlige udvikling tages der udgangspunkt i situationer, der opstår på studiet, den studerendes egne erfaringer samt holdets praksisoplevelser. Denne proces tager sit afsæt i lektionerne, studiesamtaler og studierejser, hvor den studerende vil reflektere over egen udvikling i praksis. Samarbejdet med medstuderende, at kunne varetage en social rolle og at lede en gruppe ud fra fælles mål er emner, som de studerende skal prøve kræfter med. Faget sætter løbende gruppedynamikken under lup og vil forsøge at skrue på de parametre, som kan rykke gruppen i en positiv retning.

### **Læringsmål for Personlig udvikling & Samarbejde**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- forskellige psykologiske perspektiver og metoder til at arbejde med gruppedynamikker på baggrund heraf.

- personlig målsætning.
- individets indflydelse på fællesskabet og fællesskabets betydning for individet.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at tilsidesætte egne behov og tilgodese gruppen.
- evnen til at samarbejde med andre.
- selvbevidsthed og evnen til at reflektere over egne og andres oplevelser.

### **Modulomfang**

Faget Personlig udvikling & Samarbejde har et samlet timeantal på 45 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Personlig udvikling & Samarbejde. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Certificeringer**

Igennem uddannelsen med retningen Original Sports udstedes der en række certificeringer, som den studerende får med sig udover at kunne kalde sig idrætslærer:

- Personlig træner bevis
  - Udstedes gennem Europe Active
- Kostvejleder
- Padel 2 instruktørbevis
  - Udstedes af Padel Danmark
- Svømmeinstruktørbevis
- Førstehjælpsbevis
- Bassinlivredder
- Kettlebell instruktør
- Løbeinstruktørbevis
- Springsikker - trampetbasisbevis
  - Udstedes af DGI og GymDanmark

## **X-Outdoor**

Idrætslæreruddannelsen har en varighed på 10 måneder og skal ses som et fuldtidsstudie. Uddannelsen består af følgende indholdselementer:

- Teoretiske fag
- Praktiske fag
- Praktik
- Eksamen

Der udbydes følgende undervisningsfag:

- Anatomi
- Event og Projektstyring



- Førstehjælp
- Fysiologi
- Bold/Streetbold
- Ernæring og Sundhed
- Functional Movement
- Kommunikation og Undervisning
- Livredning
- Padel
- Klatring / Bouldering
- Løb, Trail & OCR
- Personlig Træner
- Surf & SUP
- Svømning/Open-Water
- Yoga
- Personlig Udvikling og Samarbejde

## **Anatomi**

### **Indhold**

Faget har fokus på bevægeapparatets anatomi. Kroppens funktionalitet er centralt, og derfor samarbejder Anatomi med faget Functional Movement, så det teoretiske bliver afprøvet i praksis. Derudover indgår tværfaglige elementer med bl.a. faget Løb. Dermed lærer den studerende at analysere forskellige bevægelsesmønstre og de arbejdskrav, som stilles til kroppen - både på et teoretisk og praktisk niveau.

### **Læringsmål for Anatomi**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- forskellige vævstyper, herunder knoglevæv, binde- og bruskvæv.
- kroppens led, herunder ægte og uægte led.
- kroppens muskler, herunder navn, placering, udspring/hæfte og funktion med henblik på en formidlingssammenhæng.
- bevægelsesanalyser, herunder at benytte teoretisk viden i forhold til det praktiske felt.
- biomekaniske analyser, som giver yderligere indsigt i specifikke bevægelsesmønstre og eventuel optimering af disse gennem biomekanisk viden.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at identificere forskellige vævstyper, herunder deres funktion.
- at kunne analysere bevægelsesapparatets større led samt deres bevægelser.
- kendskab til navn, placering og funktion på og af de største muskelgrupper på dansk og latin.
- evne til at analysere de forskellige arbejdskrav, der stilles i forskellige bevægelser, herunder kravet fra de overordnede led og muskler.

- at kunne benytte sin bevægelsesmæssige viden til at udvikle træningsprogrammer, der retter sig specifikt mod forskellige bevægelser.
- at kunne anvende sin teoretiske viden i en praktisk kontekst.

### **Modulomfang**

Faget Anatomi har et samlet timeantal på 40 timer.

### **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Anatomi. Eksamenen foregår som en mundtlig præsentation på 20 minutter inklusiv votering. Eksaminationen tager udgangspunkt i et eksamensspørgsmål indenfor et af fagets emneområder. Forberedelsen er uden andre hjælpemidler end en oversigt med knogler og muskler fra litteraturen. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Event & Projektstyring**

### **Indhold**

Faget giver kendskab til og erfaring med grundlæggende projektstyringsværktøjer, indsigt i projektverdenen med fokus på idrætsrelaterede projekter og events samt erfaring med at udvikle og kvalificere en projektidé. Fagets opbygning er baseret på udvikling af den studerendes eget projekt. Derudover kan der anvendes mindre cases til at belyse særlige områder af projektstyringsværktøjskassen, og opbygningen af konkrete events kan også være en del af faget og udgør et grundlag for at anvende og reflektere over teorien.

### **Læringsmål for Event & Projektstyring**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- idéudvikling, herunder idégenerering og kvalificering af gode idéer til bærende projekter. Derudover projekters berettigelse, forskellige idégenereringsværktøjer og modeller. Herudover hvordan man skaber en unik og relevant projektidé.
- grundlæggende metoder til udarbejdelse af en projektbeskrivelse.
- opbygning af en organisation, ledelsesstruktur, projektlederens og projektgruppens opgaver, tidsstyring, målsætning, opfølgning og projektets interessenter.
- projektstyringsværktøjer (eks. interessent- og risikoanalyse).
- udarbejdelse af budget.
- hvordan projekter kan bruges i et læringsperspektiv og anvendelse af erfaringer fra egne og andres projekter.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- at kunne udvikle egen projektidé til et bæredygtigt projekt ved brug af konkrete projektstyringsværktøjer.
- udvikling af kompetence til at formidle et projekt til en potentiel opdragsgiver.

## **Modulomfang**

Faget Event & Projektstyring har et samlet timeantal på 33 timer.

## **Eksamen**

I grupper af 3-5 personer udarbejder de studerende en skriftlig eksamensopgave som danner grundlag for den mundtlige del af eksamen og samtidig er adgangskrav for at kunne gå op hertil. Opgavens omfang er 4-5 normalsider (2.400 tegn inkl. mellemrum) eksklusiv bilag og hele gruppen hæfter for opgavens indhold.

Opgaven forsvares mundtligt af hele gruppen. Nedenfor ses en oversigt over den tid grupper har til rådighed afhængigt af antallet af medlemmer. Tiderne er inklusiv votering.

3 personer = 30 min

4 personer = 33 min

5 personer = 36 min

Eksamen begynder med, at gruppen fremlægger deres projekt og hertil har de ca. 10-15 min (ca. 3 min pr. gruppemedlem). Alle gruppemedlemmer skal aktivt bidrage til fremlæggelsen. Det er endvidere et krav, at der medbringes et multimodalt produkt til eksamen.

Eksamen bedømmes med ekstern censur og der gives en samlet gruppekarakter efter 7-trinsskalaen.

## **Førstehjælp**

### **Indhold**

Faget skal bidrage til, at den studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter i deres kommende virke som undervisere, samt i deres turplanlægning, undervisning og opgaveløsning generelt.

### **Læringsmål for Førstehjælp**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- førstehjælpens 4 hovedpunkter
- den livsvigtige ilt-transport
- livreddende førstehjælp til bevidstløse
- hjertemassage
- årsager og symptomer på hjertestop
- årsager til bevidstløshed
- nedsat eller standset vejtrækning
- årsager til chok
- chok-forebyggelse
- blodtab fra åbne/lukkede læsioner
- knoglebrud, ledskred og forstuvning
- forbrændinger, ætsning og forfrysning
- særlige skader
- el-ulykker, temperaturpåvirkninger og forgiftninger
- småskader
- pludselige sygdomme som årsag til bevidstløshed
- pludselige sygdomme som årsag til chok

- genoplivning til børn
- praktiske øvelser

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evne til at udføre Hjerte-Lunge-Redning med de nødvendige færdigheder i brystkompressioner (hjertemassage) og indblæsninger, som kan medvirke til stødbar rytme, når hjertestarter eller ambulance når frem.
- viden og færdigheder i livreddende førstehjælp til at undersøge, prioritere og sikre frie luftveje, naturlig vejtrækning og kredsløbet ved større ulykker med en eller flere tilskadekomne.
- gennem førstehjælp ved tilskadekomst evne til at skelne mellem alvorlige skader, som kræver lægebehandling og skader, som kan afhjælpes af førstehjælperen, samt førstehjælp til hverdagens småskader.
- forudsætninger for at genkende alvorlige sygdomme og yde førstehjælp til disse, samt alarmere redningsmandskabet korrekt.

### **Modulomfang**

Faget Førstehjælp har et samlet timeantal på 6 timer.

### **Eksamen**

Den studerende består førstehjælpsbevis ved deltagelse hos en ekstern udbyder.

## **Fysiologi**

### **Indhold**

I Fysiologi skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse indenfor kroppens almene fysiologi og arbejdsfysiologi.

### **Læringsmål for Fysiologi**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- cellelære, herunder den generelle opbygning og funktion af kroppens "standard celle".
- muskelfysiologi i form af teori om musklens opbygning, virkning, fordeling og kraftudvikling.
- neurofysiologi i form af teori om nervesystemets opbygning med fokus på centralnervesystemet og den enkelte nervecelle, samt nervesystemets kommunikation og indflydelse på muskler.
- kredsløbsfysiologi, herunder relevante områder der har indflydelse på kredsløbet såsom blodkar, blod og hjerte.
- respiration omhandlende lungeopbygning og funktion, herunder ilt og kuldioxids funktion i kroppen i hvile og under arbejde.
- energiomsætning i forhold til energiforbrug og energiproduktion i aerobe og anaerobe processer.
- temperaturregulering omhandlende faktorer, som påvirker kropstemperaturen, herunder forståelse for stråling, ledning, fordampning og konvektion sat i forhold til fysisk aktivitet.

- træningsfysiologi, herunder træningsadaptationer, styrketræning, udholdenhedstræning, kraftudvikling, kondition m.m., hvilket er relevant viden som personlig træner.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- basisviden inden for fysiologi og træningsfysiologi, som i kobling med flere af de andre praktiske fag giver dybere indsigt i, hvordan træning og fysisk aktivitet påvirker kroppen.
- at kunne planlægge relevant og målrettet træning til udvalgte målgrupper med øget forståelse for mekanismer ved forskellige træningsformer.

### **Modulomfang**

Faget Fysiologi har et samlet timeantal på 40 timer.

### **Eksamen**

Eksamen består inklusiv votering af en 20 min. mundtlig eksamen med minimum 48 timers forberedelse. Eksaminationen tager udgangspunkt i et emneområde i fysiologien, og med spørgsmål herom med henvisning til litteraturen. Alle eksamensspørgsmål frigives senest 48 timer før eksamen. Forberedelsen er med hjælpemidler og kan medbringes til eksamen. Den studerende trækker ét eksamensspørgsmål forud for eksaminationen og straks efter påbegyndes præsentationen. Der gives karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Bold/Streetbold**

### **Indhold**

Boldfaget har fokus på traditionelle boldspil samt streetelementer og selvorganiseret boldspil. Varianter af eksisterende boldspil som basketball eller volleyball afprøves inden- og udendørs og struktureres efter vind, vejr og øvrige forhold. Fagets formidlingsmæssige del indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

### **Læringsmål for Bold / Streetbold**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- Basket/streetbasket, herunder tekniske færdigheder inden for driblinger (kontrol, roll, cuts, crossover), afleveringer (to-hånd, en-hånds, studs) og afslutninger (triple-threat, Lay up).
- Volley/Beachvolley, herunder samspillet med makker samt lege og småspil, som kan sættes op på byens offentlige tilgængelige baner.
- didaktisk viden med udgangspunkt i teambold og den dynamiske boldspilstrappe.
- spilhjulet og dets muligheder for at justere boldspil.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- tekniske færdigheder og taktisk forståelse i de berørte boldspil.

- formidlingskompetence i forhold til de specifikke boldspil og til elementer ved boldspilsundervisning generelt, herunder forståelse for målgrupper, justeringsmuligheder, rammer og redskaber.

### **Modulomfang**

Faget Bold/Streetbold har et samlet timeantal på 25 timer.

### **Eksamen**

De studerende går ikke til eksamen i faget Bold/Streetbold, men fagets formidlingsmæssige del indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning. Faget Bold/Streetbold består ved ikke at overstige et fravær på 15% af de samlede timeantal.

## **Ernæring & Sundhed**

### **Indhold**

I Ernæring & Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse for ernæringsfysiologi, kostvejledning, formidling og datidens og nutidens sundhedsforståelse. Faget giver de studerende en videnskabelig grundforståelse for kroppens behov, samt hvad kosten kan bidrage til. Derudover klædes den studerende på til at kunne formidle og vejlede klienter med forskellige baggrunde og til at nå deres mål ved hjælp af kostvejledning.

### **Læringsmål for Ernæring & Sundhed**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- ernæringsfysiologi, herunder makronæringsstoffer, deres individuelle funktioner, optagelse samt lagring i kroppen. Derudover fedtopløselige- og vandopløselige vitaminer, samt mineralernes funktion på nervesystemet og kroppens væske- og saltbalance.
- kostvejledning med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger og NNR, herunder redskaber til at tilrettelægge kostomlægninger ud fra den enkeltes behov, samt at formidle sundhedsfaglig viden og motivere klienterne.
- sundhedskultur, herunder nutidens mange kure, alternative livsstile og trends ud fra en videnskabelig tilgang. Derudover sundhedskultur set ud fra et samfundsmæssigt perspektiv med fokus på bl.a. fødevarerindustriens og mediernes påvirkning på sundheden, kropsidealer og alternative livsstile. Herudover dansk sundhedshistorie og dens udvikling gennem tiden.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- basisviden inden for ernæringsfysiologi, som er byggestenene for at kunne beregne kostplaner til klienter.
- kompetence til at forstå sig på sundhed, både i et samfundsmæssigt perspektiv, men også med en kritisk og videnskabelig tilgang.
- kompetence til at motivere klienter og kendskab til at formidle sundhedsbudskaber.

### **Modulomfang**

Faget Ernæring & Sundhed har et samlet timeantal på 40 timer.

## **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Ernæring & Sundhed. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Functional Movement**

### **Indhold**

I faget vil den studerende komme gennem en bred vifte af forskellige bevægelsesformer og teoretiske emner. Certificeringen til Personlig Træner er centralt i faget. Fagets praktiske del består af områder som klassisk styrketræning og vægtløftning, funktionel træning, yoga og forskellige former for bevægelse. Hensigten er at udbrede forståelsen af fitness og træning på flere områder, og derfor inddrages både styrke, udholdenhed, fleksibilitet, mobilitet, power, hurtighed, balance og koordination.

### **Læringsmål for Functional Movement**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det gøres mest hensigtsmæssigt. Herunder tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt fysiologisk forståelse af opvarmningseffekter.
- styrketræning og vægtløftning, herunder simple og komplekse kontrollerede øvelser med og uden vægte, eksempelvis øvelser med vægtstænger, frie vægte, maskiner, kropsvægt, kettlebells m.m. Derudover korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner, regressioner og træningsmetoder.
- udholdenhedstræning med udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen såvel som lokal muskeludholdenhed. Herunder inddragelse af kropsvægtstræning, fitnessmaskiner og andet udstyr til at monitorere intensitet.
- stresshåndtering, herunder at mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt simple værktøjer til stresshåndtering, som yoga, meditation, vejtrækningsøvelser, afspænding m.m.
- træningsadaptationer, herunder teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer, der f.eks. sker i muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Derudover forskellen mellem individer angående træningsadaptationer og programlægning for at opnå adaptationer.
- træningsprogrammering, herunder tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper.
- formidling af emner fra pensum.
- movement med fokus på naturlig bevægelse af kroppen. Herunder kravløvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at sammensætte et fornuftigt individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger.

- færdighed i at inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program.
- formidlingskompetence og kan motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

### **Modulomfang**

Faget Functional Movement har et samlet timeantal på 101 timer.

### **Eksamen**

Eksamen er individuel. Den studerende får tildelt en figurant som skal have lavet et træningsprogram. Alle har en figurant med og ved eksamensstart byttes der figurant med den anden eksaminand, som skal i gang samtidig. Ud fra figuranten laves der en screening samt et detaljeret program, som skal fremlægges inden for de første 10 min af eksaminationen. Efterfølgende skal den studerende demonstrere en træningsseance med figuranten, ud fra tre øvelser, vi udpeger fra programmet. Seancen er altså fra programmet og skal indeholde en praktisk formidling af øvelser som kunden (figuranten) skal kunne/introduceres til. Til sidst vil den studerende blive spurgt ind til programmet, formidling og overvejelser. Eksamens varighed er 45 min til forberedelse og 45 min samlet eksamination, inklusive votering. Fagets formidlingsmæssige del indgår også i eksamen i Kommunikation & Undervisning.

## **Kommunikation & Undervisning**

### **Indhold**

Faget Kommunikation & Undervisning har fokus på formidlingen af bevægelse og idræt. De studerende lærer om forskellige undervisningsformer, opbygning af undervisning, didaktiske principper samt forskellige underviserroller. Det mest gennemgående for undervisningen er, at den studerende selv får lov at undervise og modtage feedback på sin undervisning.

### **Læringsmål for Kommunikation & Undervisning**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- kommunikation og kommunikationssituationer med fokus på verbal og non-verbal kommunikation.
- didaktiske undervisningsprincipper, herunder induktiv og deduktiv tilgang samt forskellige tilgange til kropslig læring.
- forskellige underviserroller samt valg af undervisningsformer i forhold til elevgruppe og kontekst.
- udvikling af egen underviserrolle og udvikling af handlekompetence. Herunder motivation, evaluering af egen praksis, hvordan man udvikler sig som underviser og gør sin undervisningssituation til en positiv oplevelse samt hvordan man giver og håndterer feedback. Derudover differentiering mellem forskellige former for roller, eksempelvis lærer, underviser, vejleder, rådgiver, coach, mentor og elev etc. Herudover evaluering af trænings- og bevægelsespraksis.
- viden om evaluering og feedback med henblik på at udvikle egen underviserrolle.
- opbygning af undervisning med udgangspunkt i didaktiske planlægningsmodeller med fokus på målsætning, tid, indhold, tegn på læring m.m.



### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at planlægge undervisning på baggrund af didaktisk teori og med øje for målgruppen og læringsmålet.
- evnen til at give fagrelevant feedback og evaluere egen og andres undervisning.
- evnen til at undervise forskellige målgrupper i forskellige idræts- og bevægelsesaktiviteter.

### **Modulomfang**

Faget Kommunikation & Undervisning har et samlet timeantal på 120 timer.

### **Eksamen**

Senest 24 timer før eksamen trækker den studerende en eksamenscase, der indeholder et undervisningsemne og en målgruppe. Til eksamen medbringer den studerende en undervisningsplan af 60 min varighed, som vedkommende har udarbejdet på forhånd.

Selve eksamen består af to dele:

1) En 12-15 min undervisningsseance, hvor den studerende underviser figuranterne i en udvalgt del af vedkommendes undervisningsplan. Den studerende vælger selv, hvilken del af undervisningsplanen vedkommende ønsker at tage udgangspunkt i. Dette præciseres for eksaminator, censor og figuranterne i begyndelsen af undervisningsseancen.

2) En individuel samtale, hvor den studerende skal forsvare og uddybe sine valg i forhold til den praktiske del af eksamen. Hertil har den studerende 15 min inkl. votering og karaktergivning.

Eksamen bedømmes med karakter efter 7-trinsskalaen.

## **Livredning**

### **Indhold**

Faget skal bidrage til, at den enkelte studerende lærer at tænke sikkerhedsaspekter i deres kommende virke som undervisere. For idrætsstuderende kobles livredning og sikkerhedsovervejelser med svømmeaktiviteter.

### **Læringsmål for Livredning**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- selvlivredning.
- bassinlivredderprøve.
- livredningsteori.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår kompetencer i:

- bjærgning af nødstedt.
- ophaling af nødstedt.
- sikker redning af panisk svømmer.
- dykning efter nødstedt.
- førstehjælp i svømmehaller.

## **Modulomfang**

Faget Livredning har et samlet timeantal på 9 timer.

## **Eksamen**

Praktisk svømmehalsprøve "bassinlivredderprøven" med censor fra Dansk Svømmeunion. Prøven bedømmes bestået/ikke bestået.

## **Padel**

### **Indhold**

Padeltræner 1 og 2 klæder tilsammen den studerende på til at kunne planlægge, udføre og evaluere en god padeltræningstime for forskellige målgrupper. Den studerende får kendskab til hvad trænerrollen indebærer og et fagligt fundament til at kunne udvikle og skabe motiverende rammer for padelspillere i forskellige alders- og målgrupper.

### **Læringsmål for Idrætskultur**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- Grundslag, forhånd og baghånd.
- Grundslag med bagvæg og sidevæg.
- Flugtninger og overhåndsslag.
- Spillets regler.
- Positionering på banen.
- Serv og serveretur.
- Lob.
- Kendskab til og evne til at udvikle forskellige øvelser.
- Forskellige motivationstyper/forskellige målgrupper.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- færdigheder i at kunne beskrive, udføre og videreformidle alle de grundlæggende slag.
- en grundlæggende forståelse for padelspillets regler og formål.
- at kunne planlægge, gennemføre og evaluere padeltræninger på forskellige niveauer til forskellige målgrupper.
- at kunne designe og anvende øvelser – og justere dem løbende ift. spillernes niveauer og motivationstyper (regression/progression).

## **Modulomfang**

Faget Padel har et samlet timeantal på 18 timer.

## **Eksamen**

De studerende vil undervejs i forløbet blive inddelt i mindre grupper, som i fællesskab skal planlægge og udføre forskellige små træningssessions, med fokus på f.eks. en konkret teknisk færdighed og en specifik målgruppe.

På det sidste modul trækker de studerende et "eksamensspørgsmål", som skal planlægges og udføres i en gruppe – med de andre studerende som deltagere.

Det kunne f.eks. være "Lav en række progressive øvelser med fokus på lob og positionering – i målgruppen børn og unge".

Øvelsen bliver efterfølgende evalueret og gennemgået af eleverne og vurderet af underviserne.

Når de studerende har gennemført alle modulerne i Padeltræneruddannelsen 1 og 2 – og gennemført den afsluttende opgave på et tilfredsstillende niveau (bestået) modtager de studerende de officielle kursusbeviser på gennemførelse af Padeltræner 1 og Padeltræner 2, underskrevet af Padel i Danmark (DGI og DTF).

## **Klatring/Bouldering**

### **Indhold**

Faget udgør et vigtigt element i en bred forståelse af bevægelse. Vi er skabt til at bevæge os: klatre, kravle, hoppe, løfte, hænge og kaste. Bevægelse er fysisk, men også mentalt. Uden bevægelse går livet i stå. Bevægelse hjælper med at stilne sindet. "En svag krop, giver et svagt sind". Klatring og bouldering bruges som et redskab til fysisk styrke og teknik, samt mentale forhindringer og barrierer i vores indre, som bliver evidente gennem denne bevægelsespraksis.

### **Læringsmål for Klatring/Bouldering**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- at være toprebsinstruktør, herunder at stå for toprebsklatrearrangementer og bouldering på bl.a. skoler og institutioner på artificielle klatrevægge.
- sikkerhed og formidling af klatring på klatrevæg og bouldervægge, herunder sikringsteknik og faldteknik.
- bouldering, herunder leg med bevægelsen, klatre op og ned og sidelæns, lære kroppen at kende, samarbejde om at finde løsningen på 'problemet' samt arbejde på det mentale og tilgang til svære situationer.
- at formidle og skabe en personlig oplevelse.
- udstyr, herunder holdbarhed, slitage, vedligeholdelse, opbevaring og anvendelse.
- klatreteori og historie.
- opvarmning i forbindelse med klatring og bouldering.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- højt egenfærdighedsniveau og forståelse for finesserne inden for klatring og bouldering, så det kan videreformidles på en givende måde.
- kompetence som toprebsinstruktør, så den studerende med overskud kan tage forskellige grupper med ud at klatre på etablerede klatrevægge.
- at kunne planlægge den enkelte klatreoplevelse i forhold til målsætning, målgruppe, tid, indhold, sikkerhed.

- evnen til at tackle målgrupper med forskellige forudsætninger for at komme op i højden, herunder frygt, tillid og tro på egne evner.

### **Modulomfang**

Faget Klatring/Bouldering har et samlet timeantal på 60 timer.

### **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Klatring/Bouldering indenfor selve toprebsklatredelen. Her foregår eksamen igennem Dansk Klatreforbund. Den studerende bedømmes ud fra bestået/ikke bestået. Fagets bouldering del består af aktiv og engageret deltagelse i de dele, hvor der boulderes samt turen til Fontainebleau, hvor bouldering fylder en hel del.

## **Løb, Trail & OCR**

### **Indhold**

Faget indeholder praktiske og teoretiske moduler. Formålet med de praktiske moduler er at efterprøve og træne den viden, som de teoretiske moduler præsenterer. En del af undervisningen finder sted i naturen i og omkring KBH. De studerende stifter bekendtskab med trail samt OCR løbetræning. Den teoretiske del udgøres af bl.a. træningslære, løbeteknik, fysiologi og motivation. Denne del af faget indeholder tværfaglige elementer fra fagene Fysiologi, Anatomi, Functional Movement og Personlig Træner. Løbefaget udgør en vigtig del af Personlig Træner beviset og skal derfor bestås for at modtage PT beviset.

### **Læringsmål for Løb, Trail & OCR**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- opvarmning.
- motivation og målsætning.
- trailløb.
- Obstacle Course Race elementer.
- træningsprogramplanlægning.
- aerob og anaerob løbetræning.
- løbeteknik.
- trænerrollen.
- skader og forebyggelse.
- brug af byens rum.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at tilrettelægge fornuftig løbetræning til forskellige målgrupper i natur- såvel som urbane omgivelser.
- at kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas og i den forbindelse reflektere over valg af underviserrolle.

## **Modulomfang**

Faget Løb, Trail & OCR har et samlet timeantal på 50 timer.

## **Eksamen**

Eksamen er en praktisk gruppeeksamen med individuel bedømmelse. Eksamen gennemføres i grupper, og grupperne vil være tilgængelige inden eksamen. Fem dage før eksamen får de respektive grupper udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal den enkelte gruppe udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor på eksamensdagen. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter.

## **Personlig Træner**

### **Indhold**

Faget inddrager en række emner og aktiviteter, der har relevans for uddannelsen til formidler og personlig træner. Den studerende introduceres til mange forskellige problemstillinger og udfordringer, som knytter sig til rollen som personlig træner og giver mulighed for refleksion over egen faglighed, personlige- og relationelle kompetencer, livsstil og sundhed. Arbejdet med de forskellige områder foregår i vekslen mellem fordybelse og overblik, og faget giver mulighed for at udforske emner, aktiviteter eller uddannelsesrelevante dilemmaer, som er relateret til personlig træning.

### **Læringsmål for Personlig Træner**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- træningspsykologi omhandlende de psykologiske sider af træning og sundhed, herunder motivation, præstation og mentaltræning samt basal udviklingspsykologi og grundlæggende psykologiske mekanismer.
- fysisk aktivitets effekt på sundhed, særligt sygdoms parametre. Derudover programlægning, analyse og screening af klienter, succesfuld træning, barrierer som skal nedbrydes m.m.
- rollen som personlig træner, underviser og coach. Herunder etik, god praksis og professionalisme. Derudover begrænsninger og styrker i forhold til personlig træning, samt metoder til at fastholde gode vaner. Desuden hvilke problemstillinger man som personlig træner selv kan varetage, og hvornår man skal henvise til andre professionelle.
- trænerpraksis, herunder emner der omhandler det at drive selvstændig forretning og praksis som personlig træner, som drift, branding, økonomistyring, branchebekendtskab m.m.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- øget selvindsigt og generel viden om personlig træning.
- mentale værktøjer og strategier til at imødekomme og tackle kunders vaner, barrierer og målsætninger og forståelsen af, at det er en forretning, hvor produktet er ens færdigheder.

## **Modulomfang**

Faget Personlig Træner har et samlet timeantal på 25 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Personlig Træner. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Surf & SUP**

### **Indhold**

Oplevelser og erfaringer på vandet: Naturens kræfter er dominerende og faget arbejder med sansning, udfordringer og grænseovervinding. Teknik, balance og udholdenhed er essentielt for surfing og faget kræver en stor portion viljestyrke og mod. På vandet er det essentielt at være i nuet, og vi arbejder derfor med tilstedeværelse og evnen til at finde ro og nyde momentet i det umiddelbare kaos.

### **Læringsmål for Surf & SUP**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- bølger og måden hvorpå de agerer, både i teori og praksis. Dette opnås gennem surfing på rejserne til Klitmøller og Azorerne.
- Stand Up Paddling som foregår stående på et board, hvor fremdriften skabes med en paddle.
- forskellige vandaktiviteter med SUP afhængig af boardets størrelse, som tur, surfe eller yoga på boardet. Dertil naturen og teknik og formidling af vandaktiviteter.
- den studerende certificeres til SUP instruktør gennem Dansk Kano & Kajak Forbund.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- færdighedsmæssige kompetencer inden for bølgesurf og SUP.
- bekendtskab med udstyret i de to vandsport og korrekt brug og vedligeholdelse af dette.
- kendskab til vejrforhold og sikkerhed.

Faget afvikles af eksterne undervisere på ture til Klitmøller og Azorerne, hvorfor indholdet kan variere fra år til år.

### **Modulomfang**

Faget Surf & SUP har et samlet timeantal på 42 timer.

### **Eksamen**

Den studerende går til eksamen i faget Surf & SUP gennem Dansk Surf & Rafting forbundets normer.

## **Svømning/Open-Water**

### **Indhold**

Faget har fokus på formidling, planlægning, egenfærdighed og undervisning i aktiviteter i vand. Aktiviteterne inkluderer vandtilvænning, grundlæggende færdigheder, aktivitetsformer og udvikling,

der leder frem til, at der kan arbejdes med crawlteknik. Udgangspunktet er, at den studerende lærer, hvordan det er forsvarligt at afvikle svømning på åbent vand, og formidler til forskellige målgrupper. Gennemgående for undervisningen er, at den studerende får mulighed for at undervise og anvende den tillærte viden i praksis samt arbejde med egne færdigheder. De studerende på X-Outdoor arbejder sideløbende med openwater også med basinsvømning i de måneder, hvor svømning udendørs ikke er muligt.

## **Læringsmål for Svømning/Open-Water**

### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- vandskræk og -tilvænning, herunder planlægning og formidling af aktiviteter i vand, der skaber tryghed og en positiv oplevelse for personer med vandskræk og utryghed i og ved vand. Dertil forskellige niveaudifferentierede øvelser i et teoretisk og praktisk perspektiv.
- de fire grundlæggende færdigheder, som er elementskift, vejtrækning, balance og bevægelse.
- aktivitetsformer og udvikling, herunder lege med og uden redskaber. Hertil aktivitetstrekantens tre elementer i teori og praksis. Udgangspunktet er forskellige aktivitetsformer og fokus er på, hvordan en aktivitet kan udvikles, og hvordan sværhedsgraden kan varieres. Dertil aktivitetshjulet som redskab for udvikling af aktiviteter og lege med og uden redskaber.
- planlægning, målsætning og evaluering. Hertil sæsonplan, ugeplan og plan for en undervisningstime med udgangspunkt i svømmeskolens holdopdelinger, som er plask og leg (4-6 år), begynder (5-8 år), let øvede (6-10 år) og øvede (7-12 år) samt færdighedsudviklingen på de forskellige trin. Derudover træningsprogrammer og metodikker i forhold til motionssvømmere. Yderligere udvikling af evne til at reflektere over egen praksis efter hver undervisningssession.
- crawl-stilartens teknik, herunder kropstilling, armtag, benspark, vejtrækning, koordination og rytme, samt vending for stilarten crawl. Derudover øvelse af egenfærdighed i stilarten samt formidling og undervisning af andre. Yderligere fejlretning og træningslære.
- open water, herunder orientering i vand, sammensætning af program til forskellige niveauer i havet. Derudover forskellige teknikker inden for orientering i crawl, vejtrækning i uroligt vand, makkersvømning og energibesparende arbejde samt relevant udstyr til openwater svømning.
- sikkerhed ved åbent vand, herunder de værktøjer der kan tages i brug for at forebygge ulykker på åbent vand, hvilket inkluderer bl.a. viden om strandnumre, revlehuller, forskellige vejrforhold og forskellene ved svømning i havet, søer, kalk/grus-grave m.m. Derudover kuldetilvænning og kuldechok-cases. Yderligere korrekt alarmering ved en ulykke og redningsøvelser på og ved åbent vand.

### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- udvikling af evne til at planlægge og formidle undervisning over for udvalgte målgrupper.
- udvikling af egenfærdigheder inden for svømmeaktiviteter og crawl.
- kendskab til elementer, som er forudsætning for at tage bassin- og åbentvandsunderviser livredderprøven.

## **Modulomfang:**

Faget Svømning/Open-Water har et samlet timeantal på 33 timer.

## **Eksamen**

Til eksamen skal den studerende individuelt demonstrere sin evne til at formidle inden for emner relateret til svømning i åbent vand. Inden eksamen har den studerende udfærdiget et program på baggrund af en af underviseren stillet opgave. Før eksamen afleveres programmerne til underviseren til godkendelse. Til selve eksamen skal den studerende undervise i et udsnit af programmet, som den studerende selv vælger. Der er afsat 10 min. til at gennemføre undervisningen. Herefter vil der være tid til, at eksaminator og censor kan stille spørgsmål til den studerende. Selve eksaminationen varer 25 minutter inkl. votering, de resterende studerende indgår som figuranter.

## **Yoga**

### **Indhold**

Fagets omdrejningspunkt er en blanding mellem yoga i praksis og yoga gennem teori, refleksion og formidling. Den studerendes egenfærdighed og kendskab til en omfattende yogapraksis er i fokus. Den studerende får et indblik i yogaens og meditationens store verden gennem grundlæggende øvelser, teknikker og teori, og der gennemgås 100 timers yogaundervisning.

### **Læringsmål for Yoga**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- yoga i praksis, herunder bestemte solhilsener og asanas, som skaber et solidt fundament for tryghed og ro i egen praksis og mulighed for videreudvikling i mange retninger inden for yogaen.
- teknik i form af korrekt stilling af hænder, fødder og hovedets placering generelt og i bestemte stillinger. Hertil at være i alignment og at kunne mærke efter hvad der føles godt i kroppen. Derudover teknisk kunnen gennem øvelser og timer med fokus på teknik.
- yogafilosofi omhandlende hvordan yoga opstod og med hvilken baggrund, som giver forståelse for, hvorfor der er så mange i dag, der dyrker yoga
- formidling og undervisning af yoga. Dertil hvordan det virker at guide yogaudøvere gennem en yogaklasse, så muligheden for at stilne sindet opstår.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- forståelse af egen yogapraksis.
- kendskab til nogle grundlæggende asanas.
- indsigt i yogafilosofien.
- begyndende fundament for formidling af yoga.

## **Modulomfang**



Faget Yoga har et samlet timeantal på 100 timer.

### **Eksamen**

De studerende går ikke til eksamen i faget Yoga, men fagets formidlingsmæssige del indgår i eksamen i Kommunikation & Undervisning. Faget Yoga består ved ikke at overstige et fravær på 15% af det samlede timeantal.

## **Personlig udvikling & Samarbejde**

### **Indhold**

Faget handler om at arbejde med værktøjer, som kan føre til udvikling hos den studerende både personligt og socialt. I arbejdet med den personlige udvikling tages der udgangspunkt i situationer, der opstår på studiet, den studerendes egne erfaringer samt holdets praksisoplevelser. Denne proces tager sit afsæt i lektionerne, studiesamtaler og studierejser, hvor den studerende vil reflektere over egen udvikling i praksis. Samarbejdet med medstuderende, at kunne varetage en social rolle og at lede en gruppe ud fra fælles mål er emner som de studerende skal prøve kræfter med. Faget sætter løbende gruppedynamikken under lup og vil forsøge at skrue på de parametre, som kan rykke gruppen i en positiv retning.

### **Læringsmål for Personlig udvikling & Samarbejde**

#### *Viden*

Den studerende opnår basisviden om:

- forskellige psykologiske perspektiver og metoder til at arbejde med gruppedynamikker på baggrund heraf.
- personlig målsætning.
- individets indflydelse på fællesskabet og fællesskabets betydning for individet.

#### *Færdigheder*

Den studerende opnår:

- evnen til at tilsidesætte egne behov og tilgodese gruppen.
- evnen til at samarbejde med andre.
- selvbevidsthed og evnen til at reflektere over egne og andres oplevelser.

### **Modulomfang**

Faget Personlig udvikling & Samarbejde har et samlet timeantal på 45 timer.

### **Eksamen**

Der er ingen eksamen i faget Personlig udvikling & Samarbejde. Den studerende gennemfører faget ved ikke at overstige 15% fravær i fagets undervisningstimer.

## **Certificeringer**

Igennem uddannelsen med retningen X-Outdoor udstedes der en række certificeringer, som den studerende får med sig udover at kunne kalde sig idrætslærer:

- Personlig træner bevis

- Udstedes gennem Europe Active
- Løbeinstruktørbevis
- Padel 2 instruktørbevis
  - Udstedes af Padel Danmark
- Svømmeinstruktørbevis
- Førstehjælpsbevis
- Bassinlivredder
- Toprebsklatring
- 100-timers Yoga bevis
- SUP instruktørbevis
  - Udstedes af Dansk Surf & Rafting forbund
- Kostvejleder

# Praktik

I løbet af studieåret skal de studerende gennemføre to ugers ekstern praktik. Praktikken er fordelt over to gange, det vil sige, at de er afsted én uge ad gangen i henholdsvis efteråret og foråret. Praktikstederne godkendes af Institutet.

Praktikstedet skal passe til uddannelsens fagrække og på den måde være med til at udvikle den studerendes formidlingsmæssige kompetencer ved at bygge bro mellem det kernefaglige indhold og formidlingen. Det er den studerendes eget ansvar at finde praktikstedet, kontakte dem og få en aftale med dem. Den studerende kan altid bede Institutet om hjælp til at finde et praktiksted, der ligger inden for den studerendes interesser, såfremt det ikke lykkedes den studerende i første omgang. Praktikforløbene skal være med til at give de studerende indblik i hvilke erhvervs muligheder, der venter efter uddannelsen. På denne måde kan de også øge deres netværk i relevante brancher.

Den studerende modtager et oplæg omkring selve ansøgningsdelen til praktikstederne. Her gives der yderligere information omkring selve praktikkontrakten, udfyldelsen af denne samt aflevering.

# Eksamener

## **Klagerettigheder til eksamen:**

Ønsker en studerende at klage over en eksamen skal dette gøres inden for 1 uge efter afholdt eksamen. En klage skal være individuel, skriftlig og præcist beskrive de faktiske omstændigheder for den gældende eksamen, der efter klagers opfattelse kan begrunde en imødekommelse af klagen.

Klagen kan vedrøre:

- Eksaminationsgrundlaget (herunder prøvespørgsmål, opgaver og lignende, samt dets forhold til uddannelsens mål og krav)
- Prøveforløbet
- Bedømmelsen

Klagen skal indsendes til Institutet på [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk), hvorefter klagen sendes videre til bedømmelse i ledelsen. Herefter bliver eksaminator og evt. censor bedt om at udfærdige et skriftligt og præcist forløb af eksamen, hvorefter sagen afgøres af ledelsen på Institutet.

## **Snyd til eksamen:**

Eksamenssnyd består i flere elementer, herunder:

- Plagiering
- Forfalskning af dokumentation - herunder brug af Chat GPT
- Genbrug af egne tidligere afleverede og bedømte opgaver uden kildeangivelse
- Ydelse eller modtagelse af hjælp til løsning af eksamensopgaver, herunder samarbejde om individuelle eksamensopgaver
- Udeladelse af kilder fra litteraturliste/kildefortegnelse

Ved eksamen hvor der konstateres snyd tæller som et eksamensforsøg, men et evt. resultat annulleres. Den studerende skal gå op til reeksamen og betale eksamensafgiften herfor.

# **Støtte til ordblinde**

## **Studiet generelt:**

Vi forsøger så vidt som muligt at imødekomme studerende med læsevanskeligheder ved at arbejde på mange forskellige måder. Gruppearbejde giver mulighed for hjælp og støtte fra medstuderende til læsning og forståelse af tekst. Arbejdet i studiegrupper giver mulighed for at samarbejde om at komme i mål med opgaver, læsning, lektier mv. I nogle fag vil der blive sat tid af i timen til læsning af tekst for at imødekomme studerende med læsevanskeligheder. Paul Petersen er en praktisk uddannelse, og størstedelen af det stof som behandles teoretisk og gennem f.eks. lektielæsning, vil blive gennemgået i klassen og arbejdet med i praksis.

## **Litteratur**

Kontakt kontoret på [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk), for at få tilsendt kompendierne som PDF-fil. Der findes gratis programmer til indscanning og oplæsning af tekster blandt andet: Acrobat Reader  
FoxIt

## **Særlige vilkår ved eksaminer**

Som studerende på Paul Petersen er der mulighed for at få ekstra tid til skriftlige eksaminer, samt mundtlige eksaminer med forberedelsestid.

Dette gøres ved at sende dokumentation for funktionsnedsættelse til [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk). Det skal gøres senest en 14 dage før den første eksamen, der søges om forlænget tid til. Der kan søges

om forlænget tid til flere eksaminer på én gang.

**Der kan søges om forlænget tid til følgende eksaminer/prøver:**

Idrætslinien:

Original Sport:

Anatomi (mundtlig eksamen med forberedelsestid)

Spring-bevis (skriftlig prøve)

Fysiologi (mundtlig eksamen med forberedelsestid)

X-Outdoor:

Anatomi (mundtlig eksamen med forberedelsestid)

Fysiologi (mundtlig eksamen med forberedelsestid)

Friluftslinien:

Trekking, Basic & Bushcraft (skiftlig eksamen)

Turski (Skiftlig teoriprøve)

Som eksempel kan der gives 25% ekstra tid ved en skriftlig eksamen, samt 25% ekstra tid til eksamen med forberedelse på eksamensstedet.

**Hjælpeidler**

Vi vil som uddannelse gøre, hvad vi kan for at imødekomme de udfordringer, studerende med læsevanskeligheder har. Vi har som privat uddannelse ikke mulighed for at tilbyde hjælpemidler gennem SPS-ordningen.

## Regler om merit

Den studerende har mulighed for at søge merit for et eller flere fag såfremt den studerende har et godkendt uddannelseselement fra et tidligere uddannelsesforløb, der kan træde i stedet for dele af en ny uddannelse. Ved ansøgning om merit skal den studerende fremvise gyldig dokumentation for tidligere uddannelsesforløb til [mail@ppkbh.dk](mailto:mail@ppkbh.dk). Godkendes dokumentation bliver den studerende kaldt ind til underskrift af meritkontrakt, som underskrives af både den studerende og underviseren i gældende fag.

Ved godkendelse af merit fritages den studerende for evt. eksamen, men skal stadigvæk deltage aktivt i undervisningen.

# Krav til fravær

Undervisningen er obligatorisk, og der er mødepligt til alle skemalagte aktiviteter.

Indstilling til eksamen er som nævnt ikke mulig, hvis den studerende forsømmer mere end 15 % af det samlede antal undervisningstimer i det enkelte fag. Dette gøres de studerende meget tidligt opmærksomme på, og det understreges igen og igen, at det er de studerendes eget ansvar at sørge for, at fraværsprocenten ikke overskrides. Alligevel holdes der fra Instituttets side øje med de studerendes fravær. I begyndelsen af studieåret modtager de studerende en personlig henvendelse fra enten Idrætsliniens eller Friluftsliniens ledere, hvis fraværsprocenten bliver for høj. Herudover kan en studerende blive indkaldt til fraværssamtaler, hvor Institutet og den studerende i fællesskab finder løsninger på den studerendes udfordringer ift. fravær. Ligger den studerendes fravær på mellem 15% og 25% for det enkelte fag, indstilles den studerende til ekstra timer i det specifikke fag. For at kunne gå til eksamen i faget skal den studerende have deltaget i de ekstra timer. Hvis fraværet er over 25% i det enkelte fag, kan den studerende ikke gå til eksamen og dermed ikke bestå faget i det pågældende studieår.

# Optagelseskriterier

For at blive optaget på Paul Petersens Idrætsinstitut skal den studerende:

- Være fyldt 18 år.
- Som minimum have gennemført folkeskolens 9. klasses eksamen.
- Det er en fordel, at den studerende har dyrket eller dyrker idræt eller friluftsliv.
- Det er en fordel, at den studerende har et bredt kendskab til idræt eller friluftsliv.
- Det er en fordel, at den studerende har kendskab til formidling.

Den studerende inviteres til en optagelsessamtale af 60 til 90 minutters varighed, som handler om vedkommendes motivation og baggrund for at søge om optagelse. Til samtalen gennemgås uddannelsens formelle opbygning samt de udfordringer og muligheder, som uddannelsen byder på. Formålet er at vurdere den studerendes uddannelsesparathed og motivation, samt hvorledes uddannelsen passer på den enkelte studerende. Herunder afdækkes den studerendes erfaring, baggrund og arbejdsrelaterede mål med uddannelsen.

Engagement er vigtigt for at blive optaget på samt gennemføre uddannelsen. Derudover skal den studerende være begejstret for idræt, bevægelse og/eller friluftsliv, men vi er herudover optaget af forskelligheder og af, at alle bliver en del af det engagerede fællesskab, da det kan løfte både den enkelte og kollektivet.

# Instituttets regelsæt

Ved studiestart udleveres et regelsæt til de studerende. Dette regelsæt er gældende for alle med tilknytning til Institutet og et brud på dette kan resultere i bortvisning.

Regelsæt for studerende og deres pårørende, aspiranter, vejledere, studiemedarbejdere, undervisere, uddannelseskoordinatorere, afdelingsledergruppe og Advisory Board på Paul Petersens Idrætsinstitut:

- 1) På Paul Petersens Idrætsinstitut skal al dialog foregå i gensidig respekt. Det gælder alle med tilknytning til instituttet: studerende, pårørende, aspiranter, undervisere, vejledere, ledelsesgruppe og medlemmer af Advisory Board. Og det gælder i alle sammenhænge, hvor undervisningen foregår eller i alle sammenhænge, hvor det omhandlende emne har tilknytning til Paul Petersens Idrætsinstitut.
- 2) Gensidig respekt defineres på Paul Petersens Idrætsinstitut som det at tale pænt til hinanden og løse konflikter på en måde, der imødekommer alle involverede i videst muligt omfang. Gensidig respekt handler videre om at kunne gå på kompromis og udvise forståelse for andres synspunkter.
- 3) Paul Petersens Idrætsinstituts arbejdsform bygger på et princip om, at uoverensstemmelser og øvrige udfordringer som udgangspunkt løses i plenum, i mindre grupper eller på tomandshånd. Hele det involverede hold eller den involverede gruppe har pligt til at bidrage til at løse de problemstillinger og udfordringer, der kan opstå på Paul Petersens Idrætsinstitut.
- 4) Åbenhed og ærlighed er på Paul Petersens Idrætsinstitut grundlæggende for at kunne løse en uoverensstemmelse. På den baggrund bruges den nødvendige tid i undervisningen for at give de studerende den nødvendige ro og tryghed til at udtrykke sig.
- 5) Generelt forventes en konstruktiv dialog og en positiv indgang til dialogen med andre på Paul Petersens Idrætsinstitut. Særligt når det gælder feedback til studerende, undervisere og ledelsesgruppen.
- 6) Alle studerende, aspiranter, undervisere og vejledere ved Paul Petersens Idrætsinstitut er forpligtigede til at gennemlæse Instituttets Sikkerhedsinstruks og har ansvar for og pligt til at leve op til og overholde de retningslinjer for sikkerhed, uddannelsen har formuleret.
- 7) Fysisk eller psykisk vold medfører med øjeblikkelig virkning bortvisning fra Institutet for bestandigt.

Ovenstående regelsæt er grundlaget for at kunne arbejde og studere på Paul Petersens Idrætsinstitut og skal derfor overholdes.